

CENTRO UNIVERSITÁRIO PARAÍSO - UniFAP

OS RISCOS DAS DIETAS PRONTAS DISPONÍVEIS NA INTERNET

Juazeiro do Norte
2023

ALUNOS AUTORES:
JOSÉ EVILÁSIO DE LIMA
GISLENE MEDEIROS DE SOUZA
MARIA ERIKA DO NASCIMENTO PARENTE COSTA
TAYNARA QUEIROZ DE MACEDO

PROFESSORA ORIENTADORA:
INGRID BEZERRA BISPO NORONHA

Juazeiro do Norte
2023

RESUMO

Os ambientes virtuais têm conquistado cada vez mais espaço na vida dos brasileiros e com isso tem ocasionado algumas preocupações na forma de assimilar as informações encontradas na internet. Muitos influenciadores digitais, sem formação específica, usam suas redes sociais para indicar dietas nutricionais, prometendo resultados milagrosos aos seus seguidores, mas sem garantia científica de resultados positivos. A problemática abordada neste estudo desperta interesse em analisar os riscos que as dietas disponíveis em plataformas sociais podem trazer para a saúde de seus usuários. É imprescindível que o planejamento alimentar seja baseado nas necessidades de cada sujeito e acompanhado por um nutricionista. Não existe padronização de dietas, cada uma tem suas singularidades. Os nutricionistas são respaldados por lei para indicar e acompanhar dietas de seus pacientes, a produzir mudanças realistas, alcançáveis e com visão centrada na saúde e bem estar. É importante frisar que dietas da moda podem trazer malefícios irreversíveis ao organismo. Faz-se necessário que as plataformas digitais sejam mais rigorosas no acompanhamento dos conteúdos relacionados às informações sobre dietas e saúde. Nesta situação não pode ser permitido que assuntos relacionados à saúde sejam tratados como um jogo de poder econômico que tenha como interesse o consumidor, como também estas plataformas precisam de suporte técnico que seja composto por profissionais habilitados, e assim desenvolver uma filtragem dos conteúdos sem respaldo científico e que possam ameaçar a saúde dos espectadores. Os profissionais da nutrição juntamente com seus respectivos conselhos precisam denunciar os conteúdos que influenciadores digitais sem formação específica compartilham com os internautas. Estas denúncias, mesmo que não tenham tanto efeito investigativo e punitivo, precisam ser feitas e cobradas dos órgãos competentes para a execução. Os conselhos de nutrição e psicologia precisam estar alinhados na busca de projetos que ajudem a listar anseios do sujeito diante do desejo de ter um corpo conforme padrões expostos pela mídia.

PALAVRAS CHAVES: Nutrição. Lei. Dieta. Internet. Influencers

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	05
REFERENCIAL TEÓRICO	06
METODOLOGIA	09
RESULTADOS	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15

1. INTRODUÇÃO

Em virtude dos avanços tecnológicos, é notório um crescimento na busca por dietas prontas, na internet. Seguir essas dietas pode gerar uma grande ameaça à saúde física e mental do sujeito, tendo em vista que são planos alimentares feitos sem acompanhamento de um profissional habilitado e sem nenhum respaldo científico. Essas dietas ganham o gosto popular dos internautas por serem cômodas, de fácil acesso e baixo custo, mas que podem acarretar sérios riscos à saúde.

O tema acima descrito nos leva a abordar as problemáticas geradas pela procura do corpo perfeito, pela falta de bom senso do sujeito, e a falta de cuidados com a própria vida. Observa-se a necessidade de maturação do pensamento do sujeito, como ser único e sua singularidade individual, com suas preferências, carências, bem como suas relações culturais, de crenças, objetivos e desejos. Deixando óbvio que a internet não consegue realizar um atendimento humanizado, com mais cuidado e detalhes para atingir os pontos-chaves da construção de uma dieta específica.

As plataformas mais acessadas para esses tipos de pesquisas são as redes sociais Facebook, Instagram, TikTok, Youtube, Whatsapp, Facebook Messenger, LinkedIn, Pinterest, Snapchat e Twitter que atraem pessoas de diferentes idades e classes sociais, buscando acompanhar padrões expostos nas mídias para alcançar a satisfação pessoal, onde muitas vezes arriscam as mais diversas dietas radicais para chegarem nos seus objetivos (NOGUEIRA et al., 2016). Nesse sentido, as mídias influenciam de modo direto na nutrição e refeições dos seus seguidores, por meio de propagandas que vulgarizam informações e modelos de dietas que evidenciam poucos ou até mesmo nenhum fundamento científico.

Esses ambientes digitais influenciam negativamente os seus usuários através de dietas que prometem milagres de imediato e que no final podem apresentar resultados frustrantes. Um dos desafios atuais enfrentados pelos profissionais da nutrição é conviver com a maneira equivocada dos digitais influencers de optarem mesmo sem qualificações e aparatos científicos, através de suas redes sociais para compartilhar dicas e receitas dietéticas aos seus seguidores (SILVA, 2019). Por isso ressalta-se a importância da análise individual mais detalhada de cada sujeito. Em

conformidade com o código de ética do nutricionista, artigo 38 é dever do nutricionista adequar condutas e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividade e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismo, a pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros para si ou terceiros.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A regulação de qualquer profissão é muito importante para o bom funcionamento no campo de trabalho. Na área da nutrição existe a Lei Federal 8.234/91 que regulariza as atividades do profissional e permite que apenas ele possa prescrever dietas. Apesar da lei, existem muitos desafios para os órgãos de fiscalização devido ao uso inapropriado da profissão, especialmente por usuários de redes sociais que utilizam deste recurso para indicar dietas sem a formação específica.

O uso de dietas encontradas nas redes sociais ou indicada por profissionais da saúde que não sejam nutricionistas, pode ocasionar sérios riscos à saúde física e mental dos sujeitos. Os resultados destas dietas podem ser maquiados de forma positiva inicialmente, mas a falta do acompanhamento de um nutricionista que analise o paciente de maneira individual e que faça um plano alimentar adequado a suas necessidades pode provocar efeitos colaterais ao final do processo. As dietas impostas não promovem perda de peso no longo prazo, pois podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas, promovendo a obsessão por comida e podendo levar a transtornos alimentares (ALVARENGA et al, 2015).

A atual sociedade tem dois extremos diferentes em relação à procura por saúde e bem estar. Por um lado, a busca por padrões de beleza para ter corpos esculturais aumentou significativamente nos últimos anos e por outro lado há um crescimento no índice de obesidade na população. Estas situações opostas levam o profissional da nutrição a procurar desenvolver estratégias variadas que atendam focando a saúde de todos. A alimentação de qualidade é um assunto que vem ganhando destaque nas mídias sociais, mas é preciso ficar atento às fontes das informações para não colocar a própria vida em risco. O tema sobre boa alimentação sempre esteve presente em

revistas femininas, e associado com corpo, beleza e estética. E ainda vem ganhando visibilidade em programas de televisão e ainda na internet (OTHON; COELHO, 2016).

As fontes de informações sobre saúde e bem estar vem crescendo notoriamente, porém existe uma gama de mensageiros que replicam informações sobre alimentação e vida fitness sem ter respaldo científico e formação específica para responder pelos seus conteúdos expostos nas mídias. As publicações desses perfis enfocados no tema fitness englobam dicas de exercícios físicos e alimentação, dicas de suplementação alimentar e vitamínica (ALMEIDA, 2017).

O crescimento do número de digital influencer está ligado diretamente à quantidade de likes ganhos por postagens. Quando o conteúdo publicado é sobre dicas de dietas o engajamento aumenta e atinge os mais variados públicos. A grande maioria desses influenciadores não tem formação em nutrição e agem ilegalmente de maneira explícita. Para agravar mais a situação, o Brasil carece de meios que proíbam, responsabilizem e punam pessoas que divulgam informações ou incentivam práticas alimentares inadequadas (FREIRE; ARAÚJO 2017).

Os internautas precisam buscar informações sobre alimentação saudável através de um nutricionista, pois somente este profissional é capaz de avaliar as necessidades individuais do paciente e de traçar um planejamento dietético adequado às suas necessidades. Tem-se que a competência em informação promove as experiências solidárias e coletivas vivenciadas na aprendizagem o que exige o acesso, a avaliação e o uso da informação de forma responsável, interdependente e colaborativa (ZATTAR, 2017).

A preocupação em manter os padrões de beleza impostos pela sociedade leva muitos internautas a largarem de lado os cuidados com a saúde do corpo. A dificuldade de aceitação do próprio corpo pode ocasionar problemas mentais e emocionais que desequilibram o estado psicológico e de espírito do indivíduo. Entendida como consumo cultural, a prática do culto ao corpo é colocada hoje como preocupação geral, que permeia todas as classes sociais e faixas etárias, legitimada num discurso que ora lança mão da questão estética, ora da preocupação com a saúde (CAMARGO, 2018).

O corpo e a mente precisam estar alinhados para desenvolver condições de reconhecer a capacidade estrutural do corpo. O indivíduo precisa entender que alimentação regrada nem sempre irá proporcionar um corpo perfeito, fatores como problemas hormonais, atividade física inadequada, intervalos das refeições e principalmente falta do acompanhamento de um nutricionista podem gerar resultados insatisfatórios. Participantes que compartilham saberes sobre a alimentação que colocam a necessidade de nutrir-se no centro do debate, mas que essa nutrição tanto pode proporcionar saúde e prazer quanto culpa e angústia (HENN, 2019).

Na atualidade, tudo que é imposto à sociedade precisa ser analisado com cautela para que seja absorvido apenas as informações que tragam benefícios à saúde física e mental da população. Nas redes sociais são divulgadas diariamente notícias relacionadas à promoção da saúde que despertam a atenção dos internautas, mas é preciso investigar se as fontes das publicações têm embasamento científico antes de disseminá-la. A influência do meio pode alterar concepções sobre padrões de beleza e distorcer a ideia de que peso é fator determinante para diagnosticar se a pessoa está saudável. Por isso, esses padrões culturais podem influenciar até indivíduos com o peso dentro dos parâmetros normais, induzindo pensamentos equivocados sobre seu peso (SILVA, PIRES, 2019).

As plataformas sociais têm um poder de influência enorme sobre a vida das pessoas. Fica evidente quando internautas acompanham os detalhes da rotina dos influenciadores digitais que utilizam suas redes para publicar conteúdos com dicas de dietas, moda, viagens e outros. As redes sociais mais utilizadas por estes digitais influencers para propagação de informações são: Twitter, Tik Tok, YouTube, Facebook e Instagram. Na internet, o “Instagram” é um dos maiores representantes das redes sociais e situa-se em quarto lugar como aplicativo mais baixado do mundo (SENSOR TOWER, 2020).

No Brasil existe um crescimento na quantidade de usuários nas redes sociais. Essas plataformas são ricas em marketing digital na forma de ações e comunicação que divulgam e comercializam diversos tipos de produtos e serviços voltados para a saúde da população. Em julho de 2020, uma pesquisa mostrou que o Brasil se encontra em terceiro lugar entre os países que mais tem usuários no Instagram, contando com 91 milhões de usuários ativos (STATISTA, 2020).

3. METODOLOGIA

As análises da problemática deste trabalho tem como base outros estudos como artigos científicos, TCC e monografia disponíveis pelo SCIELO, LILACS, PUBMED, DIALNET, TEDE e repositórios como da UFC, UNIJUÍ, RIDI, Uni Fametro e revista Terra & Cultura que abordam a temática das dietas prontas encontradas na internet e a influência das publicações feitas pelos influenciadores digitais sobre alimentação. Esta base de apoio ao desenvolvimento do estudo possibilita um entendimento do poder que as plataformas digitais exercem sobre a rotina dos seus usuários e da necessidade de criar estratégias para alertar a população sobre as fontes de informações advindas da internet.

4. RESULTADOS

A era digital atinge as diversas classes sociais e faixas etárias do Brasil e do mundo. No nosso país os números de usuários de plataformas digitais sempre aparecem nos primeiros lugares comparando com o restante do mundo. Isto evidencia o poder de comunicação que o país tem através da internet e o quanto é importante que as publicações nas redes sejam confiáveis, MOURA (2020).

Este meios de socializar informações fazem muito sucesso, principalmente, quando o assunto é dicas de alimentação. Os digitais influencers são os que mais se destacam em número de engajamento no WhatsApp, YouTube, Instagram e outras, porém é necessário que haja mais fiscalização do poder público sobre as publicações nestas plataformas, para que a divulgação de informações relacionadas à saúde sejam feitas por profissionais que tenham formação específica na área.

Segundo o relatório de fevereiro de 2023 produzido em parceria por We Are Social e Meltwater, as dez redes sociais mais utilizada no Brasil neste ano são:

Tabela 1. As dez redes sociais mais utilizadas no Brasil em 2023

Posição	Rede social	Total de usuários
1^a	WhatsApp	169 milhões
2^a	YouTube	142 milhões
3^a	Instagram	113 milhões
4^a	Facebook	109 milhões
5^a	Tik Tok	82 milhões
6^a	LinkedIn	63 milhões

7ª	Messenger	62 milhões
8ª	Kwai	48 milhões
9ª	Pinterest	28 milhões
10ª	Twitter	24 milhões

As leis brasileiras demoram a sair do papel e quando saem existem desafios para se fazer cumprir. A Lei 8.234 que regulariza a profissão do nutricionista precisa ser amplamente divulgada através dos meios de comunicação para que a população tome ciência do uso indevido da profissão. Muitas pessoas sem o registro de qualificação específica usam a internet para propagar informações sobre dietas, por isso é preciso observar esses tipos de comportamento e caso seja comprovado o crime, poderá encaminhar a denúncia ao Conselho Regional de Nutrição (CRN) de seu Estado, que poderá encaminhar a acusação às autoridades públicas.

Segundo a Constituição Federal, a Lei que regulamenta a profissão de Nutricionista e assegura no desenvolvimento de suas atividades são descritas no quadro abaixo:

LEI No 8.234, DE 17 DE SETEMBRO DE 1991.

Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte lei:

Art. 1º A designação e o exercício da profissão de Nutricionista, profissional de saúde, em qualquer de suas áreas, são privativos dos portadores de diploma expedido por escolas de graduação em nutrição, oficiais ou reconhecidas, devidamente registrado no órgão competente do Ministério da Educação e regularmente inscrito no Conselho Regional de Nutricionistas da respectiva área de atuação profissional.

Parágrafo único. Os diplomas cursos equivalentes, expedidos por escolas estrangeiras iguais ou assemelhadas, serão revalidados na forma da lei.

Art. 2º A carteira de identidade profissional, emitida pelo Conselho Regional de Nutricionistas da respectiva jurisdição é, para quaisquer efeitos, o instrumento hábil de identificação civil e de comprovação de habilitação profissional do nutricionista, nos termos da Lei nº. 6.206, de 7 de maio de 1975, e da Lei nº. 6.583, de 20 de outubro de 1978.

Art. 3º São atividades privativas dos nutricionistas:

I - direção, coordenação e supervisão de cursos de graduação em nutrição;

II - planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação de serviços de alimentação e nutrição;

III - planejamento, coordenação, supervisão e avaliação de estudos dietéticos;

IV - ensino das matérias profissionais dos cursos de graduação em nutrição;

V - ensino das disciplinas de nutrição e alimentação nos cursos de graduação da área de saúde e outras afins;

VI - auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética;

VII - assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética;

VIII - assistência dietoterápica hospitalar, ambulatorial e a nível de consultórios de nutrição e dietética, prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando dietas para enfermos.

Art. 4º Atribuem-se, também, aos nutricionistas as seguintes atividades, desde que relacionadas com alimentação e nutrição humanas:

I - elaboração de informes técnico-científicos;

II - gerenciamento de projetos de desenvolvimento de produtos alimentícios;

III - assistência e treinamento especializado em alimentação e nutrição;

IV - controle de qualidade de gêneros e produtos alimentícios;

V - atuação em marketing na área de alimentação e nutrição;

VI - estudos e trabalhos experimentais em alimentação e nutrição;

VII - prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta;

VIII - solicitação de exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico;

IX - participação em inspeções sanitárias relativas a alimentos;

X - análises relativas ao processamento de produtos alimentícios industrializados;

XI - participação em projetos de equipamentos e utensílios na área de alimentação e nutrição.

Parágrafo único. É obrigatória a participação de nutricionistas em equipes multidisciplinares, criadas por entidades públicas ou particulares e destinadas a planejar, coordenar, supervisionar, implementar, executar e avaliar políticas, programas, cursos nos diversos níveis, pesquisas ou eventos de qualquer natureza, direta ou indiretamente relacionados com alimentação e nutrição, bem como elaborar e revisar legislação e códigos próprios desta área.

Art. 5º A fiscalização do exercício da profissão de Nutricionista compete aos Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas, na forma da Lei nº. 6.583, de 20 de outubro de 1978, ressalvadas as atividades relacionadas ao ensino, adstritas à legislação educacional própria.

Art. 6º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 7º Revogam-se as disposições em contrário, em especial a Lei nº. 5.276, de 24 de abril de 1967.

Brasília, 17 de setembro de 1991; 170º da Independência e 103º da República.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante destas análises e estudos, fica implícito o uso de meios digitais sem bases científicas para adquirir uma dieta pronta, seguindo um percurso errôneo, que pode gerar graves prejuízos tanto à saúde física como psicológica. O uso desses métodos pode gerar falta de nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo e no psicológico ocasiona expectativa que levará à frustração, desânimo e auto cobrança para atender padrões falaciosos.

Por lei, apenas os profissionais habilitados podem exercer o acompanhamento nutricional, estes seguiram pautas e princípios necessários para assim, atender a singularidade, possibilitando-o enxergar efeitos positivos em relação ao seu bem estar e saúde, por produzir mudanças realistas, alcançáveis e com um olhar integral.

É notável e pertinente que ações sejam elaboradas com intuito de nortear o leitor ou expectador dos meios digitais a buscarem somente auxílio de um profissional Nutricionista, pois seu direcionamento é respaldado na ciência que estuda o alimento e os nutrientes para manutenção do corpo, com alicerce em estudos atualizados e ética profissional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Dayane Andrade. **O Fenômeno Fitness no Instagram: Uma análise informacional**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biblioteconomia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/32182/1/2017_tcc_daalmeida.pdf> Acesso em 12 de setembro de 2021.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2015.

CAMARGO, Orson. **Mídia e o culto à beleza do corpo**; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/a-influencia-midia-sobre-os-padroes-beleza.htm>>. Acesso em 16 de setembro de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO - Resolução CFN N° 334/2004 (Nova Redação). Código de Ética do Nutricionista. Conselho Federal de Nutrição - Resolução CFN N.º 380/2005. **Atribuições principal e específicas dos nutricionistas, conforme área de atuação**. Disponível em : <<https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>>. Acesso em: 11 de outubro de 2021.

FREIRE, A. C. S. A., ARAÚJO, L. B. **Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas**. RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 11, ed. 65, p.536-543, 2017.

HENN, Jussara. **Representações sociais da alimentação entre pessoas com sobrepeso**. 2019. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Psicologia, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2019.

MOURA, B. A. (2020). O crescimento da internet e o marketing digital: como encantar o consumidor através da criação de conteúdos para as redes sociais. 2020. Disponível:
<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/6613/Bruna%20Altmayer%20Moura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 11 outubro 2021

NOGUEIRA, L. R.; MELLO, A.V.; SPINELLI, M.G.N.; MORIMOTO, J.M. **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.

OTHON, Renata; COELHO, Maria. **A influência do self reality show online na apropriação de práticas de alimentação saudável no Instagram.** Razón y Palabra, v. 20, n. 3_94, p. 425-442, 2016.

SILVA, S. A., & PIRES, P. F. F. (2019). **A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 35, n. 69, p. 57-60, 2019. Acesso em 23 de agosto de 2021.

SILVA, S. A.; PIRES, P. F. F. **A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 35, n. 69, p. 53-67, 2019.

SENSOR TOWER. **Top Apps Worldwide for August 2020 by Downloads.** Disponível em: <https://sensortower.com/blog/top-apps-worldwide-august-2020-bydownloads>. Acesso em: 15 set. 2021.

STATISTA. **Leading countries based on Instagram audience size as of July 2020.** Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-mostinstagram-users/>. Acesso em: 11 set. 2021.

ZATTAR, Marianna. **Prática informacional em redes no domínio da Governança da água: um estudo sobre o processo de produção do conhecimento.** 2017 Tese (Doutorado em Ciência da Informação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia, Rio de Janeiro, 2017.