

DIETAS DA MODA NA SAÚDE DOS CLIENTES

Marlon Expedito Santos de Ávila ¹

Douglas Roberto Guimarães Silva²

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar os efeitos das dietas da moda na saúde das pessoas. O tema é relevante, uma vez que as dietas da moda estão sendo amplamente difundidas nas mídias sociais de forma errônea. A metodologia utilizada consistiu em revisão bibliográfica de estudos científicos e análise de conteúdo de publicações em mídias sociais. Os resultados mostraram que as dietas da moda podem trazer mais prejuízos do que benefícios para a saúde das pessoas, como desnutrição, distúrbios alimentares, deficiência de micronutrientes, e até mesmo problemas psicológicos, dentre esses o principal fator é o efeito rebote. Conclui-se que é essencial ter cuidado com as dietas da moda e que é importante conscientizar a população sobre os riscos envolvidos em seguir essas dietas, especialmente considerando o impacto das mídias sociais na propagação dessas práticas, logo consultas com um profissional nutricionista são essenciais.

Palavras-chave: Dieta. Mídias Sociais. Transtornos Nutricionais. Carências Nutricionais. Dietas Restritivas.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effects of fad diets on people's health. The topic is relevant since fad diets are being widely disseminated on social media in an incorrect manner. The methodology used consisted of a literature review of scientific studies and content analysis of social media publications. The results showed that fad diets can bring more harm than good to people's health, such as malnutrition, eating disorders, micronutrient deficiencies, and even psychological problems, among which the main factor is the rebound effect. It is concluded that it is essential to be careful with fad diets and that it is important to raise awareness among the population about the risks involved in following these diets, especially considering the impact of social media in the spread of these practices. Therefore, consultations with a professional nutritionist are essential.

Keywords: Diet. Social Media. Nutritional Disorders. Nutritional Deficiencies. Restrictive Diets.

¹ Graduando do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN - signinmy20@gmail.com

² Professor do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN – douglas.silva@uniptan.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Com a evolução da era da tecnologia, as mídias sociais tornaram-se as principais fomentadoras de ideias e valores devido a sua ampla disponibilidade de acesso a informações, entretenimento e inter-relações. Constantemente as pessoas são bombardeadas por um grande contingente de dados pautados no modelo social vigente, o capitalismo. Segundo Oliveira *et.al.*, (2021), as dietas restritivas estão relacionadas a desenvolvimento de transtornos alimentares, levando a consumos descontrolados ou jejuns prolongados que podem gerar riscos à saúde física e psicossocial do indivíduo. Nesse sentido, uma das principais imagens vendidas por tais meios é a idealização de um corpo escultural e perfeito, sendo tais conceitos vinculados às propagandas e marketing digital como uma espécie de subproduto pervertido por falsas verdades.

A era da globalização e suas novas tecnologias reforçam cada vez mais um inalcançável modo de vida. Ferreira (2018) elucida que a incidência dos transtornos alimentares na população mundial vem crescendo nos últimos anos. Isso se deve ao fato de que a busca pelo corpo perfeito vai além do que o indivíduo precisa para sobreviver, como comida, roupa, saúde, casa e segurança. A constituição federal do Brasil de 1988 garante a igualdade como prerrogativa fundamental (BRASIL, 1988, Art. 5º). Entretanto, na prática muitas pessoas não usufruem desse direito, pois as redes sociais pregam um padrão de vida perfeito, em que os usuários que não sigam as medidas estabelecidas pela moda são socialmente excluídos. Nesse sentido, ao buscar por dietas e “dicas” sobre como atingir tais “medidas”, muitos indivíduos não se orientam pela devida ajuda profissional ou acreditam que todas as informações fornecidas pelas mídias são completamente verdadeiras.

As redes sociais, como o Instagram, Facebook e Twitter são exemplos de propagadores midiáticos de informação. Oliveira *et.al.*, (2021), discorrem que as mídias sociais estão diretamente associadas à insatisfação corporal, enquanto o tempo gasto na internet foi um correlato significativo de ideais internalizados de perda de peso, monitoramento corporal e desejo de emagrecer. Tal fato é corroborado pela taxa de analfabetismo funcional que, de acordo com o censo do IBGE de 2018, a cada dez brasileiros, três são considerados analfabetos funcionais, ou seja, são mais de 213 milhões de brasileiros e apenas 12% da população está no nível “proficiente”, o mais alto da escala. A partir disso, foi elencado como problema de pesquisa as consequências geradas na saúde de quem utiliza de dietas não

prescritas por profissionais de saúde.

Em busca de analisar os impactos das mídias sociais sobre a saúde da população foi estabelecido como objetivo geral identificar as consequências geradas pelo emprego de dietas da moda na saúde.

Realizou-se uma revisão qualitativa integrativa de literatura na biblioteca virtual de saúde e foram selecionados artigos dos últimos cinco anos. Os dados coletados foram analisados e discutidos levantando os principais aspectos relacionados às consequências das dietas da moda na saúde dos indivíduos.

2.METODOLOGIA

Na busca de respostas à questão formulada, foi realizada uma pesquisa em periódicos on-line da área da saúde, na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no mês de agosto e setembro de 2022, tendo como finalidade de identificar a produção científica sobre a temática abordada. Sendo utilizados os descritores, seguido do operador booleano AND; dieta, dieta da moda, beleza, padronização corporal. O recorte temporal adotado foram estudos publicados entre 2018 e 2022, devido à viabilidade analítica, tendo como critérios de inclusão estudos em português disponíveis on-line na íntegra, nas referidas bases de dados. Foram excluídas teses e dissertações.

Inicialmente, foram encontrados 3360 artigos. Para assegurar a fidedignidade da pesquisa, a busca e seleção dos estudos foram realizadas de forma criteriosa. Utilizando os descritores em “dieta AND beleza”, busca de artigos na BVS, foram identificados inicialmente 51 estudos relevantes, aplicando filtros como acesso ao texto completo, período dos últimos cinco anos e idioma português,, resgataram-se 3 artigos. Objetivando encontrar mais artigos, desta vez, empregando o descritor “padrão corporal AND dieta”, foram encontrados 2577 estudos, após usar os filtros, resgataram-se 37 artigos. Enquanto com o descritor “dietas da moda” foram encontrados 739 artigos, após usar os filtros, resgataram-se 6 artigos para serem utilizados.O sexto artigo a ser utilizado, foi incluído após a leitura de um dos 5 artigos resgatados na BVS.

Ao final foram excluídos os artigos com temas envolvendo animais, odontologia e estudos duplicados. Foram utilizados como base para formulação do embasamento teórico 6 artigos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração deste trabalho baseou-se em revisão bibliográfica extensiva, que envolveu a análise de seis artigos científicos cuidadosamente selecionados para fornecer informações atualizadas e relevantes sobre a temática estudada. Foi elaborada uma tabela para organizar as informações coletadas, a qual apresentava dados como o nome do autor, título do artigo, ano de publicação, objetivos, metodologias e resultados.

A seleção dos artigos compreendeu o período de 2018 a 2021, o que representava os últimos cinco anos de publicações científicas na área de estudo. Para a escolha dos artigos, utilizou-se a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), uma base eletrônica altamente reconhecida por sua qualidade e abrangência em pesquisas na área da saúde. Um dos artigos utilizados, foi incluído após a leitura de um dos 5 artigos resgatados.

O quadro de artigos permitiu uma organização mais clara e sistemática das informações coletadas dos artigos, tornando mais fácil a análise e a comparação dos dados. Durante a revisão bibliográfica, foram encontradas informações relevantes e inovadoras que contribuíram para o enriquecimento do trabalho.

Vale ressaltar que um dos artigos selecionados foi retirado de uma das referências bibliográficas encontradas em outro artigo analisado. Esse fato ressalta a importância de uma revisão bibliográfica minuciosa e abrangente, que permitiu identificar fontes complementares de informação e aprofundar a pesquisa.

Por meio da revisão bibliográfica, foram identificadas lacunas na literatura, bem como a necessidade de uma abordagem crítica e cautelosa das informações encontradas nos artigos. A tabela de artigos foi um recurso importante para essa abordagem crítica, permitindo a identificação de divergências, inconsistências e lacunas entre os artigos analisados.

Dessa forma, a utilização da tabela de artigos foi essencial para o desenvolvimento deste TCC, uma vez que permitiu a identificação de informações relevantes e aprofundadas para a construção de argumentos e conclusões sólidas e coerentes.

Quadro 1 – Descrição dos artigos publicados e incluídos na revisão bibliográfica segundo o título, autores, objetivo, metodologia e conclusão

Nº	Título (Base de dados)	Autores (Ano)	Objetivo	Tipo de Estudo	Conclusão
-----------	-------------------------------	----------------------	-----------------	-----------------------	------------------

1	Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google Trends. Ciência & Saúde Coletiva [online]	PASSOS, J.A.; SILVA, P.R.V.; SANTOS, L.A.S. 2020	Descrever e analisar conteúdos de notícias associadas a ciclos de buscas ao Google ligados a 8 tipos de dieta: a cetogênica; da lua; da proteína; da sopa; detox; dos pontos; paleo; e Dukan.	Análise de conteúdo; Quantitativo	Ao contrário do ideal de variedade e equilíbrio, as dietas da moda retratam a pressão pelo autocontrole alimentar como recurso à construção de um corpo idealizado e tipificado por imagens das celebridades.
2	Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook* Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)	PASSOS, J.A.; SILVA, P.R.V.; SANTOS, L.A.S. 2020	Descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook (FB).	Análise de conteúdo; Qualitativo	Que a rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos conteúdos voltaram-se para promoção e venda de serviços e produtos dietéticos, suscitando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde.
3	Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. J Health Biol Sci.	SILVA, A.F.; SANTOS, V.S. 2021	O presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade nutricional de cardápios de dietas da moda veiculadas nas revistas de circulação não científicas “Malu” e “7 Dias com você”.	Estudo quali-quantitativo; Misto (Quantitativo e Qualitativo)	A inadequação do conteúdo nutricional das dietas leva a prejuízos nutricionais e estão relacionadas às carências e aos excessos alimentares. Portanto, faz-se necessária a prescrição de dietas individualizadas por meio de avaliação detalhada.

4	Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. Saud Pesq.	OLIVEIRA, M.F.; MAGLIONI, A.B.R.R.; MORAIS, B.A.B.; BORGES, L.R.; SERAFIM, L.H.M.; GANEN, A.P. 2021	Visou identificar comportamentos de risco para ortorexia nervosa e sua relação com as mídias sociais, dietas da moda e período letivo em estudantes de Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior em São Paulo.	Pesquisa transversal; Misto (Quantitativo e Qualitativo)	Estudantes de nutrição revelaram-se um grupo suscetível a comportamentos ortoréxicos, que estão relacionados aos semestres cursados, à prática de realizar dietas e ao uso de mídias sociais. A conscientização dessa prática e a prevenção são necessárias devido aos riscos biopsicossociais.
5	Transtornos alimentares e fatores associados em bailarinos profissionais de dança clássica no Brasil. O Mundo Da Saúde	SIMAS, J.P.N.; MACARA, A.; MELO, S.I.L. 2019	Identificar a prevalência de sintomas de transtorno alimentar (TA) em bailarinos profissionais brasileiros de dança clássica de ambos os gêneros, bem como verificar possíveis associações entre sintomas de TA e as variáveis estudadas (idade, tempo de prática, IMC e satisfação com a imagem corporal).	Estudo de campo; Quantitativo	Os bailarinos clássicos apresentaram alta prevalência de presença de sintomas de TA, e que diferenças foram encontradas entre os gêneros quando associado ao tempo de prática e a faixa etária.

6	Transtornos alimentares: Principais sintomas e características psíquicas. Rev. UNINGÁ, Maringá	FERREIRA, T. D. 2018	objetivo expor o que vem ocasionando o aumento da ocorrência destes transtornos, apresentando suas principais causas e como ocorre seu surgimento no indivíduo, assim como a importância de um tratamento diretivo, a fim de obter maior êxito em seu tratamento.	Revisão Bibliográfica;	transtornos alimentares são fatores que se predispõem nos indivíduos, os fatores socioculturais vêm proporcionando um maior índice do seu desenvolvimento. Isso se deve ao fato de que na atualidade a ditadura da magreza, do culto ao corpo perfeito vem acompanhada geralmente de exemplo de sucesso no indivíduo, influenciando principalmente jovens e adolescentes a ideia de perfeição, deixando estes cada vez mais vulneráveis ao surgimento destes transtornos. Para um melhor tratamento destes transtornos, não basta apenas uma abordagem terapêutica, é preciso que haja uma equipe multidisciplinar trabalhando em conjunto
---	--	----------------------	---	------------------------	--

As mídias e redes sociais são grandes precursoras na construção de padrões de beleza corporal, propagando a falsa ideia de que ser “gordo” é inaceitável e tal viés de pensamento é retratado por Passos *et.al.*, (2020.2) que discorrem sobre como as propagandas para perda de peso nos meios de comunicação virtual, reforçam a ideia de que o corpo ideal deve seguir um padrão estratificado e que o contrário é sinônimo de vergonha, descontrole e frustração. Sendo assim, de acordo com Ferreira (*apud* Morgan, et al. 2002), a pressão da cultura da magreza pode afetar adolescentes, principalmente aqueles com baixa autoestima, levando-os a se submeterem a dietas na busca por aceitação do corpo social.

Durante a era da globalização, a comunicação e as relações sociais foram elevadas a um patamar global, tornando o acesso às informações facilitado. Oliveira *et.al.*, (2021) ressaltam que aplicativos sociais como Instagram, Facebook e Twitter, estabelecem um padrão de vida totalmente substancial agregado a troca de ideais líquidos de caráter utópico, pois tais propagadores midiáticos promovem uma ressignificação do “movimento da alimentação saudável”, em que a influência de figuras de notabilidade na alimentação dos usuários por meio de publicações de dietas e imagens do corpo podem desencadear uma comparação social e uma alimentação desordenada dos internautas, podendo gerar uma ortorexia nervosa. O contrário também se aplica, se o indivíduo seguir este estilo de vida ela pode desenvolver alterações psicoativas e transtornos alimentares.

Para Ferreira (2018), a mídia é um forte propagador do culto ao corpo, o que leva muitas pessoas a buscarem perfeição física. É notório que uma considerável parcela da população busca, através da internet, dietas relacionadas a perda de peso. Tal argumento é sustentado pelo relato estatístico de Passos *et.al.*, (2020.1), que explora os picos de ocorrência de pesquisas virtuais próximas ao fim do ano, entre setembro e janeiro, o que pode ser descrito como “efeito verão”. As dietas da moda tem como característica a restrição alimentar e, por serem as que mais se destacam nos dias de hoje, a cultura popular acabou reduzindo o significado da palavra "dieta" a um regime restritivo e temporário, geralmente com o único objetivo de perda de peso, de acordo com (PASSOS *et.al.*, 2020.2).

Atualmente, existem diversos exemplos de dietas que são amplamente difundidas pelos veículos de comunicação de forma errônea: Passos *et.al.*, (2020.1) apresenta exemplos de dietas da moda que têm ganhado destaque nos últimos anos. Algumas dessas dietas incluem a dieta cetogênica, a dieta da lua, da proteína e de dukan.

A dieta cetogênica, de acordo com Passos (2020.1), é rica em gorduras, pobre em carboidratos e minimamente adequada em proteínas, sendo uma dieta que foi descrita na década de 1920 como alternativa suplementar ao controle da epilepsia, sobretudo no tratamento das epilepsias de difícil controle da infância. Apesar de ser uma dieta de caráter terapêutico específica, ela foi difundida e normalizada para indivíduos que não possuem requisitos suficientes para a aplicabilidade da mesma e tal fato é corroborado por Silva e Santos (2021), pois ela gera baixas quantidades de carboidrato na dieta e está relacionada ao aumento dos outros macronutrientes, podendo levar a cardápios hiperproteicos e com alta concentração de lipídios.

Passos (2020.1) reitera que a dieta da proteína que recomenda o consumo semi-irrestrito de alimentos como carnes gordurosas, manteiga e outros produtos lácteos, limitando apenas a ingestão de carboidratos a menos de 30g por dia que está diretamente relacionado ao emagrecimento devido ao efeito termogênico do metabolismo protéico e à característica cetogênica dessa dieta.

Passos (2020.1) confirma que a dieta da lua pressupõe a influência do ciclo lunar nos líquidos corporais e a necessidade de adequação do regime alimentar a cada mudança de fase – o que implica consumo exclusivo de sucos, sopas e líquidos por 24 horas em 4 dias por mês com promessa de perda mensal de 4 kg. Silva e Santos (2021) confirmam que as dietas da moda apresentam cardápios que possuem baixo valor nutricional, pois são pobres em nutrientes o que está diretamente ligado a indicação de jejuns intermitentes da dieta da lua que podem chegar a mais de 18 horas com ingestão nula de alimentos.

Simas et al (2019) denotam a imposição cultural de corpos extremamente magros sendo que indivíduos que não conseguem atingir este padrão corporal estão propensos a desenvolver uma percepção negativa da própria imagem. Sendo assim, Passos (2020.1) retrata a dieta de Dukan como:

[...] Uma dieta com baixa quantidade de carboidratos e um alto valor protéico, ela foi proposta pelo médico nutrólogo Pierre Dukan, e ela contém quatro fases, a primeira fase é chamada de ataque e dura de 3 a 7 dias e a apenas a ingestão de proteína, 2 litros de água e 20 minutos de caminhada, a segunda é chamada de cruzeiro, onde é acrescentado legumes e verduras no cardápio e aumentamos em 10 minutos a caminhada, na terceira fase que é a consolidação tem 10 dias de duração e é adicionado alguns outros alimentos específicos e para cada quilo comido é obrigatório fazer 25 minutos de caminhada, a fase quatro estabilização deve ser contínua e coloca a restrição de apenas consumir proteínas nas quintas-feiras, fazer 20 minutos de caminhada diariamente e usar escadas, e consumir três colheres de sopa de farelo de aveia.

Esta dieta promete emagrecimento porém, pelo seu excessivo consumo de proteínas na primeira fase, a pessoa pode contrair doenças como esteatose hepática devido a elevada taxa de proteínas, além disso, a dieta é totalmente desbalanceada e pobre em vitaminas e carboidratos podendo causar grandes problemas futuramente, seja com o emagrecimento que a pessoa busca ou até por falta de energia.

De acordo com Silva e Santos (2021), seguir dietas extremamente restritivas pode levar à escassez de macronutrientes e, mais especificamente, de micronutrientes.

Concomitantemente, Ferreira (2018 *apud* Secchi, et al. 2009) e Simas et al (2019) citam distúrbios alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa, como resultados de conflitos entre o corpo real e o ideal como influências e pressão de diversos fatores, como idade, sexo, mídia e valores culturais, levando muitas pessoas a buscar soluções como dietas maleficas a saúde e cirurgias plásticas. Sendo que essas dietas também têm sido associadas a baixas taxas de adesão aos planos alimentares que é apoiado por Simas et al (2019) que afirmam que os transtornos alimentares são condições psiquiátricas complexas que têm diversas causas e se manifestam por meio de atitudes alimentares perturbadas.

Segundo Silva e Santos (2021), quando uma pessoa segue dieta muito restritiva, o organismo passa por um processo de adaptação que resulta no armazenamento de gordura como forma de se preparar para um possível período de escassez de alimentos. Esse mecanismo de defesa do organismo é uma resposta natural à restrição alimentar. Após a pessoa retornar a sua alimentação normal, o organismo ainda está em modo de armazenamento de energia e, por isso, acaba acumulando mais gordura do que o necessário, resultando em ganho de peso, o que pode levar ao efeito rebote onde todo o esforço para emagrecer pode resultar em um ganho de peso ainda maior, causando ainda mais frustração.

Além disso, Ferreira (2018) diz que o início da anorexia é frequentemente marcado pela eliminação progressiva de alimentos que o indivíduo acredita que possam contribuir para o ganho de peso, como os carboidratos. Os comportamentos de comer saudável excessivamente também pode levar o indivíduo a ortorexia nervosa que de acordo com Oliveira *et.al.*, (2021) a ortorexia nervosa é um transtorno alimentar grave que o indivíduo pode levar a comportamentos alimentares extremos, como a eliminação de grupos inteiros de alimentos considerados "não saudáveis" ou a restrição calórica severa. Podendo levar a problemas de saúde física e emocional. É importante destacar que a busca por uma alimentação saudável não é, em si mesma, um problema, mas sim a obsessão e a rigidez que a pessoa apresenta em relação à alimentação. Além disso, é citado por Oliveira *et.al.*, (2021) que a ortorexia que estudantes da área da saúde, principalmente do curso de nutrição, possuem maiores chances de desenvolver comportamentos ortoréxicos e que as redes sociais possuem uma influência nessa doença.

Atualmente, é comum encontrar nas mídias sociais e na internet diversas informações equivocadas sobre as chamadas "dietas da moda", que são frequentemente divulgadas como soluções rápidas e milagrosas para a perda de peso e melhoria da saúde. No entanto, de acordo

com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), a prescrição de dietas e assistência nutricional são atividades privativas da profissão do nutricionista, conforme previsto pela Lei nº 8.234/1991 (BRASIL, 1991, art. 3º).

Isso significa que, de forma exclusiva, os nutricionistas têm a prerrogativa de prescrever dietas e oferecer assistência nutricional aos pacientes, excluindo quaisquer outros profissionais. Essa determinação foi estabelecida com o objetivo de garantir a segurança e a qualidade dos serviços de nutrição prestados à população, bem como garantir que os pacientes recebam orientações e acompanhamento adequados para sua saúde e bem-estar.

O CFN também enfatiza que a prescrição de dietas deve ser baseada em critérios técnicos e científicos, considerando as necessidades nutricionais e as condições de saúde individuais de cada paciente. Portanto, é fundamental que as dietas sejam prescritas por nutricionistas, que possuem a formação e o conhecimento necessários para realizar essa tarefa de forma adequada e segura.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que as mídias desempenham papel crucial na perpetuação da ideia de corpo perfeito, o que leva a uma crescente insatisfação corporal. Esse problema é particularmente grave entre os adolescentes, que são mais vulneráveis devido ao seu desejo de se encaixar em um grupo social. Aplicativos de mídia social são particularmente problemáticos, já que promovem informações distorcidas e até mesmo falsas, muitas vezes apelando para celebridades e outras personalidades públicas.

O bombardeio constante de informações sobre o corpo perfeito, dietas e alimentação leva muitas pessoas a buscar dietas restritivas que, na maioria das vezes, visam a perda de peso para eventos especiais ou promessas pessoais. Dietas da moda podem parecer atraentes no início, prometendo resultados rápidos e fáceis. No entanto, é importante lembrar que essas dietas muitas vezes carecem de fundamentação científica e podem ser prejudiciais à saúde. Elas podem causar desequilíbrios nutricionais, distúrbios alimentares e outras consequências negativas. Além disso, há também o risco de efeito rebote, onde todo o esforço para emagrecer pode resultar em ganho de peso ainda maior, causando ainda mais frustração.

Infelizmente, a era da tecnologia e a facilidade de acesso à informação apenas agravam o problema, tornando ainda mais difícil para as pessoas discernirem o que é verdadeiro e o que é falso em relação às dietas da moda e à cultura da magreza.

Portanto, é essencial ter cuidado com as dietas da moda, pois elas podem trazer mais prejuízos do que benefícios. O caminho para uma vida saudável e equilibrada passa pela adoção de hábitos saudáveis e sustentáveis, como uma rotina de sono adequada, o gerenciamento de estresse, a prática de atividades prazerosas, a convivência social saudável, entre outros. Dessa forma, é possível construir um estilo de vida saudável e duradouro que traga bem-estar e qualidade de vida.

Nesse sentido, é importante enfatizar o papel crucial dos nutricionistas, com o objetivo de informar as pessoas sobre os riscos associados às dietas da moda. Programas educacionais voltados para hábitos alimentares saudáveis podem ser desenvolvidos em escolas e direcionados a adolescentes. O acesso a profissionais de saúde pode ser fornecido por meio de planos de ação de saúde pública destinados a conscientizar sobre os riscos envolvidos, ao mesmo tempo que fornecem suporte psicológico. Campanhas e programas também podem ser desenvolvidos para promover a aceitação corporal, hábitos comportamentais e alimentares saudáveis e o uso consciente das redes sociais digitais.

5. REFERÊNCIAS

- BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- BRASIL. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Dispõe sobre a profissão de nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 18 set. 1991. Seção 1, p. 18.719.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Brasileiro de 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.
- FERREIRA, T. D. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. Rev. UNINGÁ, Maringá, v. 55, n. 2, p. 1-8, abr./jun. 2018.
- OLIVEIRA, M. F.; MAGLIONI, A. B. R.; MORAIS, B. A. B.; BORGES, L. R.; SERAFIM, L. H. M.; GANEN, A. P. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. Saúde Pesq., v. 14, n. Supl. 1, pp. 1-18, 2021. e-ISSN 2176-9206.
- PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google Trends. Ciência & Saúde Coletiva [online], v. 25, n. 7, pp. 1-18, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>.
- PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. S. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook. Interface - Comunicação, Saúde, Educação [online], v. 24, pp. 1-18, 2020. e200086. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200086>.
- SILVA, A. F.; SANTOS, V. S. Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revistas não científicas. J Health Biol Sci., v. 9, n. 1, pp. 1-5, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12662/2317-3206jhbs.v9i1.3062.p1-5.2021>.
- SIMAS, J. J. P. N.; MACARA, A.; MELO, S. I. L. Transtornos alimentares e fatores associados em bailarinos profissionais de dança clássica no Brasil. O Mundo Da Saúde, v. 43, n. 2, pp. 472-493, 2019. DOI: 10.15343/0104-7809.20194302456471.