

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DAS ADOLESCENTES

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON EATING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Ana Julia Miras da Silva¹, Fabio Jose De Souza¹

¹ Universidade Sagrado Coração de Jesus – UNISAGRADO, Bauru/SP.

*Autor para correspondência, E-mail: anajuliamirasdasilva@gmail.com (autor principal)

RESUMO

A imagem do corpo humano magro e jovial é relacionado com o status de sucesso, bem-estar, felicidade e liberdade, muito se deve a indústria da beleza que estabelece como foco exibir apenas esse padrão de beleza e estético único. A população mais afetada e que sofre com a insatisfação em relação à imagem corporal são as mulheres, principalmente adolescentes, devido a uma forte cobrança social e influência da mídia. Com o fácil acesso às informações devido as mídias sociais, foi identificado que as pessoas mais vulneráveis que não se encaixam nesse padrão de beleza, ficam mais suscetíveis a desenvolver os transtornos alimentares. Este estudo teve como objetivo abordar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar das adolescentes. O estudo justificou-se pelo grande impacto das redes sociais, impondo padrões estéticos, muitas vezes inalcançáveis, influenciando na construção corporal e na propagação de ideais de beleza, colaborando para o aumento da insatisfação corporal e na adoção de comportamentos alimentares disfuncionais nas mulheres. Para obtenção de dados, foram utilizados artigos em língua portuguesa e estrangeira (inglês e espanhol) disponíveis nas plataformas digitais eletrônicas Scielo e Google Academics. Diante das pesquisas apresentadas neste trabalho, ficou evidente a forte influência das mídias sociais no comportamento alimentar das adolescentes. Assim, ressaltou-se a importância do desenvolvimento de ferramentas que contribuam diretamente na promoção da educação para a alimentação saudável.

Palavras-chave: Adolescentes; Comportamento alimentar; Influência dos alimentos; Mídias sociais.

ABSTRACT

The image of a slim and youthful human body is related to the status of success, well-being, happiness and freedom, Much of this is due to the beauty industry that focuses on displaying Only this unique standard of beauty and aesthetics. The population most affected and suffering from dissatisfaction regarding body image are women, especially teenagers, all due to Strong social demands and media influence. With easy access to information due to social media, it has been identified that the most vulnerable people who do not fit this beauty standard are more susceptible to developing eating disorders. This study aimed to address the influence of social media on adolescents' eating behavior. The study is justified by the great impact of media and social networks, imposing aesthetic standards, often unattainable, influencing body construction and the dissemination of beauty ideals, contributing to the increase in body dissatisfaction, the adoption of dysfunctional eating behaviors in women. To provide data, articles in Portuguese and foreign languages (English and Spanish) available on the electronic digital platforms Scielo and Google Academics were used. In view of the research presented in this work, the strong influence of social news on adolescents' eating behavior was evident. Thus, the importance of developing tools that directly contribute to promoting healthy eating education was highlighted.

Keywords: Teenagers; Eating behavior; Influence of food; Social media.

1 INTRODUÇÃO

O comer é um ato social que vai além das necessidades básicas de alimentação (Ogden, 2003). O consumo de alimentos é indispensável para o desenvolvimento dos valores vitais e comum a todo ser humano, incluindo o crescimento, movimento, reprodução e manutenção da temperatura corporal, assumindo frequentemente um papel central nas interações sociais (Aitzingen, 2011). As práticas de alimentação reúnem as famílias, os amigos e conhecidos em uma mesa, tanto para comemorar alguma data ou momento especial, como para maior interação e relação com o próximo.

O comportamento alimentar envolve ações que a população possui em relação ao ato de comer. Em outras palavras, é o momento antes do alimento ser ingerido pelo ser humano, e ao escolher o alimento, seja na forma consciente ou inconsciente, estão envolvidos as memórias, emoções, cultura, rotina e o meio que se vive.

Os autores Phillipi e Avalrenga (2004) declaram que:

O comportamento alimentar envolve todas as formas de convívio com o alimento, constituindo um conjunto de ações realizadas em relação ao alimento, que tem início com o momento da decisão, disponibilidade, modo de preparo, utensílios utilizados, preferências e aversões alimentares.

Atualmente, a imagem do corpo humano magro e jovial é relacionado com o status de sucesso, bem-estar, felicidade e liberdade, grande parte disso é atribuída à indústria da beleza que estabelece como foco exibir apenas esse padrão de beleza e estético único. A população que mais sofre com a insatisfação em relação a imagem corporal são as mulheres, principalmente adolescentes e mulheres adultas, tudo isso devido à uma forte cobrança social e influência da mídia (Rodrigues, 2019). Segundo dados do Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel), desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) em parceria com a organização global de saúde pública Vital Strategies, em 2022, 9% dos jovens brasileiros com idade entre 18 e 24 anos atingiram um índice de massa corporal (IMC) igual ou maior que 30, indicando obesidade. Em 2023, esse percentual aumentou para 17,1%, ou seja, um aumento de 90% (Laboissière, 2023).

Em um estudo realizado por Oliveira et al. (2019) ficou demonstrado que aproximadamente 90% das 135 mulheres adolescentes que participaram da pesquisa, apresentavam uma insatisfação corporal e estavam em busca de um corpo mais magro por acreditarem estar com o peso acima do adequado.

Sendo assim, o público que mais sofre com o padrão de beleza imposto pelas redes sociais é

o feminino, visto que ao buscar alcançar o “corpo perfeito”, geralmente acabam utilizando métodos prejudiciais à saúde, como por exemplo, dieta altamente restritivas, os chás emagrecedores, os medicamentos que reduzem o apetite, sendo assim, futuramente causando consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas (Rodrigues, 2019).

As mídias sociais são vistas como a maior incentivadora de padrão estético e contribuem para que as pessoas tenham essa imagem, onde na maioria dos casos são divulgadas imagens e fotos, em que pessoas possuem a imagem idealizada do “corpo perfeito”, são atribuídas como pessoas de sucesso, felizes e realizadas profissionalmente e pessoalmente, o que dependendo da situação, as vezes pode não ser.

Os aspectos culturais e a forma com que o corpo é pensado hoje influenciam drasticamente na perspectiva que os jovens possuem de si próprios. O ideal de magreza vigente é um dos importantes fatores culturais que contribuem para o aumento destes transtornos na pós-modernidade, principalmente quando há validação social quando o padrão estético vigente é seguido. Percebe-se um vasto campo de investigação no que se refere ao mundo globalizado, à sociedade e a mídia, principal disseminador de padrões estéticos. Entretanto é um campo relativamente novo e que se modifica constantemente, necessitando maiores pesquisas, principalmente quanto à relação que se estabelece entre a influência da mídia e o desenvolvimento dessas patologias nas adolescentes (Copetti; Quiroga, 2018).

A utilização das mídias sociais vem aumentando gradativamente durante os anos, principalmente, as redes sociais que podem ser acessadas tanto em sites e aplicativos, como por exemplo, os blogs, Facebook, Twitter e principalmente o Instagram e Tiktok. São ferramentas utilizadas pela maioria da população no dia-dia, possibilitando o compartilhamento do conhecimento, informações e diálogos (Costa, 2019). Em especial aos aplicativos Instagram e Tiktok, um dos temas que é mais observado é a imagem, assuntos relacionados a beleza, corpo, alimentação, atividade física, moda, estética, de forma com que fique subentendido alguns padrões de beleza.

Antigamente, as redes sociais tinham como principal objetivo chamar atenção dos consumidores mostrando apenas os produtos, atualmente, para que o consumidor idealize ao adquiri-lo, satisfazendo-o não só materialmente, mas também fisicamente, as propagandas e publicidades exibem pessoas que sejam atraentes utilizando esses produtos (Magalhães; Bernardes; Tiengo, 2017).

As mídias sociais abriram novos meios para disseminar conteúdos sobre alimentação e nutrição, diante a todo esse cenário, foi proporcionado ao nutricionista a oportunidade de trabalhar com o meio digital, além de auxiliar e garantir a saúde da população, o nutricionista posta vídeos e imagens relacionados a nutrição, alimentação, dietas e afins, deste modo, conseguindo

garantir a sua própria visibilidade e seu negócio. Porém, o profissional deve estar sempre atento ao que o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista permite e proíbe em relação à publicidade, caso contrário, o profissional nutricionista pode contribuir ainda mais para a incidência de transtorno alimentar.

O código de ética do nutricionista no Brasil, emitido pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), traz diretrizes específicas sobre o comportamento ético dos profissionais da nutrição nas redes sociais, dentre elas se destacam a garantia da privacidade e confidencialidade, evitar sensacionalismo e promessas milagrosas, não explorar casos de pacientes nas redes sociais para autopromoção ou publicidade sem autorização explícita, não denegrir outros profissionais da área da saúde, e divulgar informações claras, verdadeiras e cientificamente embasadas sobre nutrição, evitando disseminar notícias falsas ou enganosas (Conselho Federal de Nutricionistas, 2018).

O não cumprimento dessas diretrizes pode resultar em sanções disciplinares por parte do Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) ou Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). Portanto, o nutricionista fica sujeito a processamento éticodisciplinar e cumprimento de penalidades que vão desde advertência, repreensão, multa, suspensão do exercício profissional e até mesmo cancelamento da inscrição e proibição do exercício profissional (Conselho Federal de Nutricionistas, 2018).

Diante do exposto, o presente estudo propõe o seguinte questionamento: as mídias sociais influenciam no comportamento alimentar das adolescentes?

Assim, espera-se com esta pesquisa, contribuir para a ampliação do tema, uma vez que, fica evidente sua complexidade e importância a respeito do assunto, principalmente, o ensino e a orientação sobre educação alimentar, deste modo, reduzir a perseguição da busca pelo “corpo perfeito” idealizado através de pessoas famosas, mais conhecidas como influencers nesse novo mundo digital, utilizando métodos não saudáveis.

2 JUSTIFICATIVA

O estudo justifica-se pelo grande impacto das mídias e redes sociais, impondo padrões estéticos, muitas das vezes inalcançáveis, influenciando na construção corporal e na propagação de ideais de beleza, colaborando para o aumento da insatisfação corporal, a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais nas mulheres, sendo elas as mais afetadas, sem consulta ou acompanhamento por um profissional especialista da área, o nutricionista.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Abordar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar das adolescentes.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir possíveis consequências da influência das mídias sociais e a distorção da imagem corporal
- Destacar a importância da alimentação na fase da adolescência
- Demonstrar como as mídias sociais podem ser um ambiente de intervenção e orientação sobre a temática

4 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo desenvolveu uma revisão bibliográfica, obtendo dados das plataformas eletrônicas Scielo e Google Academics. Foram utilizados artigos em língua portuguesa e estrangeira (inglês e espanhol), que possuíam informações referentes a influência das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adolescentes entre os anos de 1991 a 2023.

Segundo Gil (2002), a pesquisa pode ser definida como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos.

A revisão bibliográfica utilizou termos como mídias sociais, comportamento alimentar, influência dos alimentos, adolescentes e transtornos alimentares.

Os artigos selecionados para o presente estudo foram filtrados com base em parâmetros como: título, objeto de estudo, relevância e disponibilidade do artigo completo nas plataformas citadas acima. Além disso, foram analisados, e como critério de inclusão foram selecionados aqueles que apresentavam esclarecimentos sobre a influência das redes sociais no comportamento alimentares das adolescentes.

No trabalho foram utilizados conceitos de outros autores, semelhantes com os objetivos, para a construção de uma análise sobre o objeto de estudo, como por exemplo, Rodrigues (2019), Costa (2019), Phillipi e Alvarenga (2004).

5 DESENVOLVIMENTO

5.1 ADOLESCÊNCIA

A definição do conceito de adolescência é pouco consensual e muito complexa. Para Outeiral (1994) a adolescência consiste em “uma fase de crescimento humano que se caracteriza pela definição da identidade. Seu início se dá com as transformações do corpo, [...] até que a maturidade seja adquirida.”

Segundo Tiba (1985), define a adolescência como “[...] que sempre tem início após a puberdade, e nada mais é do que a maturação filogeneticamente programada do aparelho reprodutor”.

A adolescência é uma fase para o ingresso na vida adulta (Domingues; Alvarenga, 1991). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência inicia aos 10 anos e termina aos 19 anos completos, sendo dividida em préadolescência – dos 10 aos 14 anos e adolescência – dos 15 aos 19 anos completos (Marcon, 2020).

Nesta fase, ocorre o início da puberdade, portanto, é uma fase marcada por diversas mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas, tanto em meninas quanto em meninos. As mudanças físicas aparentemente mais visíveis nas adolescentes, são registradas pelo desenvolvimento dos seios e de pelos corporais, crescimento corporal (altura e peso), menarca, arredondamento dos quadris, e outras alterações no corpo devido mudanças na distribuição de gordura corporal (Ferriani; Santos, 2011).

Além de todas as mudanças que ocorrem durante esta fase, as adolescentes passam por transformações relacionadas a formação da autoimagem. Identifica-se uma intensificação nas percepções e reflexões sobre a forma do corpo, associando-se aos padrões de beleza impostos, de forma direta e indireta, pela sociedade (Ferreira; Rodrigues; Lima; Bezerra; Albuquerque; Pereira, 2021).

Atualmente, a descrição de práticas alimentares adotadas na adolescência tem sido relacionada a dietas ricas em gorduras (principalmente, gordura trans e saturadas), açúcares e sódio, vindos de alimentos considerados ultraprocessados e consumo de fast-foods. A participação de frutas e hortaliças, muitas vezes, é insuficiente, podendo levar a deficiências nutricionais (Toral; Conti; Slater, 2009).

Estes padrões alimentares inadequados estão relacionados a manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade, hipertensão e diabetes, o que envolve um grande impacto na saúde pública (Toral; Conti; Slater, 2009).

A alimentação na fase da adolescência não pode ser subestimada, pois é uma etapa crucial no desenvolvimento humano, principalmente a fase de 10 a 14 anos, onde iniciam as mudanças puberais e com isso, as adolescentes possuem uma demanda nutricional elevada (Silva; Teixeira;

6 RESULTADOS

Atualmente, para a maioria das pessoas, o corpo se tornou objeto de consumo e desejo. As pessoas curtem, postam e compartilham os posts da rede social desejando por aquele estilo de vida e corpo (Peres; Zanvettor, 2018).

Uma pesquisa realizada pela Royal Society for Public Health (2017), instituição de saúde pública do Reino Unido, mostrou que entre as redes sociais existentes no mundo, o Instagram foi definido como o mais prejudicial à saúde de jovens entre 14 e 24 anos. Essa faixa etária também está inserida no grupo de risco de pessoas que possam vir a desenvolver um transtorno alimentar.

Especialmente, em relação ao comportamento alimentar das mulheres, as redes sociais causam grande impacto, por ser um público mais sensível quando se fala do padrão de beleza que é propagado através das plataformas (Nunes et al., 2022).

De acordo com novo levantamento da Nielsen realizado em parceria com o Opinion Box (2022), empresa de pesquisa de mercado, diz que “o número de brasileiros conectados à internet continua subindo, e, com isso, a presença feminina também, superando os homens no ambiente digital”. O levantamento completou “90% das mulheres acessam a rede diariamente, contra 83% dos homens. Além disso, ao serem perguntadas sobre suas atividades online nas últimas semanas, 80% do público feminino afirmou que a principal é o acesso às redes sociais, enquanto apenas 65% dos homens responderam o mesmo”.

A associação entre o sexo do participante e o tipo de conteúdo em que é acessado pode refletir em tendências ou estereótipos presentes na sociedade. Os meninos acessam conteúdos relacionados a games e esportes, enquanto as meninas se interessam por conteúdos relacionados a moda, beleza, e conteúdo fitness (Souza et al., 2022).

A nutrição e a alimentação são temas de interesse de saúde pública, no entanto, possuir uma alimentação saudável nessa fase, é um desafio. As adolescentes muitas vezes escolhem o que é mais sociável entre o seu grupo e grande parte desse comportamento vem sendo incentivado e reforçado pelas mídias sociais (Souza et al., 2022).

Um estudo transversal realizado com 303 adolescentes de uma escola pública de ensino médio, do Distrito Federal, obteve-se como resultados que 57,14% das adolescentes do sexo feminino e 41,85% do sexo masculino, acreditam que a alimentação é influenciada pelas mídias sociais. No mesmo estudo, 17,58% referiram não se sentir influenciados em geral pelas mídias sociais, enquanto 82,41% admitiram sentir-se influenciados (Souza; Franzoi; Moraes, 2022).

As mídias sociais possuem um impacto significativo nas atitudes, escolhas alimentares e percepções do corpo das adolescentes. Com o objetivo de alcançar o padrão estético do corpo ideal ou perfeito, o mesmo estudo relatou que 63,4% das participantes já deixaram de se ali-

mentar ou pularam refeições e 57,7% já foram influenciadas a seguir dietas recomendadas por influenciadoras nas plataformas (Lara; Francatto; Avíncola, 2022). Esse comportamento é um gatilho para o desenvolvimento de transtornos alimentares, comuns nessa faixa etária.

Em consonância, outro estudo, realizado por Peres e Zanvettor (2018), constou que mais de 75% das pessoas que responderam ao questionário aplicado, sentem vontade de emagrecer ao observar no Instagram perfis que enaltecem corpos padrão magro. Os resultados enfatizam a hipótese de que o Instagram influencia a autoestima das pessoas e a alimentação, quando pensamos nos perfis fitness, públicos e com grande número de seguidores.

Por conseguinte, um estudo da Universidade de Londres, adolescentes do sexo feminino apresentam duas vezes mais chances de terem depressão ao utilizar redes sociais do que homens da mesma faixa etária. Entre garotas de 14 anos, cerca de 75% sofrem de depressão por baixa autoestima, insatisfação com sua aparência e por dormir sete horas ou menos por noite (Jornal da Usp, 2019).

Naturalmente, a exposição de diferentes corpos existentes em conjunto com a prevalência de uma grande pressão estética social, encoraja as jovens a começarem a se comparar em questão estética, em relação a esses corpos expostos nas mídias sociais. Uma pesquisa exploratória realizada sobre a relação de jovens do gênero feminino com insatisfação corporal e uso de mídias sociais, constatou-se que 90,1% das participantes costumam a se comparar com outras garotas, sendo que 66,2% delas realizam essa comparação com muita frequência (Lara; Francatto; Avíncola, 2022).

Na mesma pesquisa, as adolescentes foram questionadas sobre as pessoas as quais elas se comparam e obteve-se como respostas que 59,2% das participantes realizavam comparações principalmente com influenciadoras digitais e 57,7% das participantes com as amigas. Em outra abordagem, foi questionado quais tipos de influenciadoras digitais as jovens acompanham, e como resultados mostrou-se que as adolescentes seguem, em especial, àquelas que proporcionam conteúdo de moda, lifestyle e fitness (Lara; Francatto; Avíncola, 2022).

Foi divulgado pela página de notícias G1 (2023), uma matéria abordando que mais de 40 estudos americanos entraram com um processo contra a gigante tecnológica controladora do Facebook e Instagram, no qual acusam tais plataformas de interferirem na saúde física e mental dos jovens. A Meta cria tecnologias que ajudam as pessoas a se conectarem com amigos e familiares, encontrar comunidades e expandir negócios.

Os recursos das redes sociais (Instagram e Facebook), como filtros, curtidas, notificações de mensagens e rolagem infinita visam manter os usuários engajados e, ao mesmo tempo, oferecer oportunidades de monetização através de publicidade e parcerias comerciais, obtendo-se lucro. O público jovem e adolescente, principalmente, é o mais afetado, por diversas razões, entre elas, devido a interação social, entretenimento e conteúdo visual.

Com isso, alguns procuradores gerais dos Estados Unidos entraram com processos e afirmaram que “a Meta explorou tecnologias poderosas e sem precedentes para atrair (...) e, finalmente, prender jovens e adolescentes com o objetivo de obter lucros”. Além disso, o processo alega que a empresa utiliza de forma consciente, ferramentas como as de notificações e rolagem infinita para prender os jovens nas plataformas.

Essas ferramentas podem causar impactos negativos na autoestima de cada criança e adolescente ao criar padrões estéticos inatingíveis, especialmente quando utilizados de maneira excessiva ou inadequada. Esses recursos podem levar a pressão pela perfeição, a busca pela validação através de curtidas e notificações, comparação social e ao vício e distração, sendo um fator contribuinte para possíveis transtornos alimentares nas adolescentes.

Diante das pesquisas apresentadas neste trabalho, fica evidente a influência das mídias sociais nas adolescentes, principalmente no comportamento alimentar. Assim, ressalta-se a importância do desenvolvimento de ferramentas que contribuam diretamente na promoção da educação da alimentação saudável.

7 DISCUSSÃO

Conforme demonstrado pelos dados e resultados acima anotados, as mídias sociais influenciam no comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino. Considerando-se que o público feminino é mais sensível do que o masculino, quando se trata de padrão de beleza e estética propagado através das mídias sociais, haja vista os resultados das pesquisas apresentados anteriormente, os impactos comprometendo a saúde das jovens acaba sendo muito significativo. Portanto, a divulgação de imagens de corpos magros, tonificados e muitas vezes inatingíveis, leva as adolescentes a desenvolverem a comparação corporal e expectativas inatingíveis em relação a imagem corporal, o que, influencia nos hábitos alimentares.

Além da exposição de corpos nas mídias sociais, outro fator preponderantemente negativo, em face das adolescentes, refere-se aos anúncios publicitários de certos alimentos, além do poder das influenciadoras digitais. Existem os produtos considerados e conhecidos como “fit”, muitas vezes, divulgados pelas influenciadoras, mas, na realidade, podem não ser tão saudáveis quanto parecem. Como por exemplo, muitas barras de cereais e proteína são comercializadas como saudáveis, mas nos rótulos nutricionais constam altos níveis de açúcares adicionados, adoçantes artificiais e ingredientes considerados como processados.

A mídia além de ser influenciadora no comportamento alimentar das adolescentes, é um fator determinante para a distorção da imagem corporal, através da exposição constante de corpos ideais.

Uma grande quantidade de adolescentes do sexo feminino, com o objetivo de alcançar o

padrão estético do corpo ideal, já deixaram de se alimentar ou pularam refeições, além disso, destacaram-se que já foram influenciadas a seguir dietas recomendadas por influenciadoras, como por exemplo, a dieta “low carb” , sem compreender os potenciais impactos na saúde, por isso que a intervenção de um profissional nutricionista é vital. É importante entender que cada pessoa possui necessidades nutricionais individuais e reações diferentes a certo tipo de dieta. Embora algumas dietas possam apresentar resultados positivos para algumas pessoas, não poderão ser adequadas para outras.

Com isso, tais influências tanto no comportamento, como na distorção de imagem, podem levar a possíveis consequências negativas para a saúde física, mental e emocional das jovens. O que poderá contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, ansiedade e depressão, causando a insatisfação corporal, bem como gerando baixa autoestima e a autoconfiança.

Na fase da adolescência, a alimentação desempenha um papel fundamental e requer atenção, principalmente vindas dos pais e responsáveis. Durante a adolescência, ocorre um rápido crescimento e desenvolvimento do corpo, com isso, aumenta a necessidade e demanda de energia. Portanto, os pais e responsáveis, podem promover a educação nutricional, disponibilizando alimentos in natura e evitando fornecer alimentos ultraprocessados e processados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, para garantir o bom crescimento e desenvolvimento do corpo, e prevenir doenças futuras, como obesidade, diabetes, entre outras.

A realidade é tão séria que a empresa Meta, vem sofrendo uma ação de unidades federativas dos Estados Unidos, por impactar nocivamente no comportamento de crianças e jovens, com o objetivo de atingir os mesmos, obtendo lucro, através de ferramentas como notificações, filtros, curtidas e compartilhamentos, as quais contribuem para que a “obsessão” pelas mídias sociais ocorra.

Apesar de toda a influência negativa no comportamento alimentar das adolescentes, as mídias sociais, podem ser um ambiente favorável para intervenção e orientação educacional nutricional, desde que sejam utilizadas de maneira responsável e ética, baseadas em evidências científicas.

Existe ainda, um material de educação nutricional disponível online, conhecido como Guia Alimentar para População Brasileira (2014), além disso, os recursos educativos, como e-Books com receitas saudáveis e dicas de culinárias, poderão ser consultados, sempre com as cautelas necessárias, preservando a saúde das adolescentes. Nesse sentido, há postagens e vídeos abordando informações sobre a correta leitura e interpretação dos rótulos nutricionais, como deve ser o prato saudável, bem como o que são alimentos processados, ultraprocessados, além das diferenças entre um alimento diet e light, entre outros temas interessantes e de relevância para o conhecimento de todas as pessoas, especialmente, das jovens do gênero feminino.

¹É um estilo de alimentação em que a ingestão de alimentos fonte de carboidratos são reduzidas.

Books com receitas saudáveis e dicas de culinárias, poderão ser consultados, sempre com as cautelas necessárias, preservando a saúde das adolescentes. Nesse sentido, há postagens e vídeos abordando informações sobre a correta leitura e interpretação dos rótulos nutricionais, como deve ser o prato saudável, bem como o que são alimentos processados, ultraprocessados, além das diferenças entre um alimento diet e light, entre outros temas interessantes e de relevância para o conhecimento de todas as pessoas, especialmente, das jovens do gênero feminino.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo, foi possível demonstrar como as mídias sociais e influenciadoras interferem negativamente no comportamento alimentar das adolescentes, inclusive, com a recente acusação de várias unidades da federação dos Estados Unidos, com uma ação proposta em face da Meta (controladora do Facebook e do Instagram).

A adolescência é um período da vida onde ocorrem grandes mudanças, fragilidades e instabilidade nas jovens, tratando-se de um período de construção da identidade corporal e buscando referências. Ainda, é uma importante fase de transição, principalmente em relação a questão alimentar, a qual auxiliará no crescimento e desenvolvimento da adolescente, além do mais, contribuirá para a formação de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de doenças.

Necessário deixar consignado que, a partir das pesquisas utilizadas neste estudo, as adolescentes utilizam as mídias sociais e, ficam sujeitas aos conteúdos publicados nas plataformas sobre hábitos alimentares e exposição de corpos, recebendo impactos negativos sobre a percepção corporal. Isso ocorre porque as escolhas alimentares são fortemente influenciadas pelo padrão estético que a mídia estabelece e divulga, e muitas vezes, ocorre a insatisfação corporal, o que conseqüentemente afetará o comportamento alimentar, gerando possíveis transtornos alimentares.

Muitas vezes, as adolescentes desejam atingir o objetivo do corpo ideal, não por si mesmas, mas para exibirem e compartilharem fotos e vídeos, em busca de validação e aceitação na sociedade, como curtidas, comentários e interações positivas em suas publicações, de maneira a sentirem-se valorizadas.

No mundo da beleza magra também merecem destaque as dietas que a cada dia estão mais inusitadas e propagam receitas mágicas de emagrecimento. Neste sentido, ser magra não é problema, a gravidade consiste em ser excessivamente magra e com métodos não confiáveis que são utilizados para emagrecer a qualquer custo, inclusive, a jovem poderá desenvolver um transtorno alimentar, ao procurar se encaixar nos padrões de beleza que a mídia estipula como ideal.

Devido a sua grande influência e comparações interpessoais relacionadas à aparência, o Instagram precisou tomar algumas providências, como por exemplo ao pesquisar temas como bulimia e anorexia, automaticamente é exibido uma mensagem que poderá conter cenas fortes e a opção de ajuda. Outro ponto a se ressaltar seriam os números de curtidas em fotos que não aparecem mais, sendo assim uma forma de prevenção, para que o público não utilize a rede social como forma de competição, mas como um meio de interação, em compartilhar histórias. É de grande importância que as mídias sociais promovam a saúde, o bem-estar e qualidade de vida, antes da beleza do corpo.

Os resultados obtidos neste estudo, comprovam que o Instagram possui grande influência, sendo uma das redes sociais definida como a mais prejudicial à saúde de jovens entre 14 e 24 anos. Nesta linha de entendimento, a tecnologia tem proporcionado o meio eficaz, onde se propagam informações e decorrem influências no comportamento das adolescentes.

Desta forma, conforme demonstrado pelos resultados das pesquisas utilizadas, a aparência é vista como uma imposição social pelas adolescentes, tornando-se vítimas de si mesmas, ao realizarem comparações por um corpo magro e muitas vezes inatingível.

Assim, o presente trabalho permitiu compreender que a exposição de imagens, veiculadas através das mídias sociais podem ser capazes de provocar modificações, de forma negativa, de como as jovens do gênero feminino se enxergam e se alimentam, sendo possível identificar a necessidade de obterem informações completas e adequadas de um profissional nutricionista, haja vista a situação grave que já poderá envolver inúmeras adolescentes.

Neste sentido, espera-se que as adolescentes utilizem as mídias sociais com o intuito de obterem informações corretas, de profissionais de nutrição, o que contribuirá decisivamente para a saúde das mesmas. Os resultados obtidos neste estudo chamaram a atenção para a necessidade de que orientações educacionais alimentares sejam concedidas amplamente através das mídias sociais, com responsabilidade, bem como com conteúdos que ofereçam habilidades para que as jovens possam discernir entre a realidade e a imagem idealizada que, inúmeras vezes é apresentada nas plataformas digitais.

9 REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 16, n. 1, p. 117-125, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/DwyJjBYbgKGMzGKTt6S3GjR/?lang=pt>>. Acesso em: 25 out. 2023.

APPOLINÁRI, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, n. 1, p. 28-31, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/P6XZkzr5nTjmdVB-TYyJVZPD>>. Acesso em: 06 jun. 2023.

ATZINGEN, M. C. B. C. V. Sensibilidade gustativa de adultos de uma instituição universitária do município de São Paulo. 2011. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Acesso em: 08 jun. 2023.

BARROS, Y. I. B. Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino. 2019. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Católica do Salvador – NOVA UCSAL, Salvador, BA, 2019. Disponível em: <<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/prefix/945/1/TCCYURI-BARROS.pdf>>. Acesso em 30 de maio de 2022.

BITTENCOURT, L.; ALMEIDA, R. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida? *Psicologia & Sociedade*, v. 25, n. 1, p. 220-229, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/b47NSPHRsQDMj5s8YXxGXqg/#>>. Acesso em: 02 mai. 2023.

BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. *Psicologia Escolar e Educacional*. v. 11 n. 1. P. 63-76, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/LJkJzRzQ5YgbmhcnkKzVq3x/>>. Acesso em 02 maio 2023.

BOTELHO, F. C., et al. Estratégias pedagógicas em grupos com o tema alimentação e nutrição: os bastidores do processo de escolha. *São Paulo, Ciência & Saúde Coletiva*, v. 2, n. 6, p. 1889-1898, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/mMTg8Xry65cmdLY4Kxp5h9S/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social (MDS). Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018. Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

BRITTAR, C.; SOARES, A. Media and eating behavior in adolescence. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ca-dbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkx/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 15 set. 2023.

CARDIEL, M. S. "Fed Up", el documental que desenmascara las mentiras de la comida "light". *The san diego union-tribune*, 2014. Disponível em: <<https://www.sandiegouniontribune.com/en-espanol/sdhoy-fed-up-el-documentalque-desenmascara-las-2014may08-story.html>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

CARVALHO, P. H. B. DE.; FREITAS, L. G.; FERREIRA, M. E. C. Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em jovens adultos. *Interação Psicol.*, Curitiba, v. 20, n. 2, p. 219-225, 2016. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/34784>>. Acesso em: 08 jul. 2023.

CARVALHO, T. B. P. C; FAICARI, L. M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo, v. 8, n. 43, p. 4-15, 2014. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/309>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

Código de Ética e Conduta do Nutricionista. Conselho Federal de Nutricionistas, 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-deetica.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2023.

COSTA, M. L. et al. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. *Brazilian Journal of Health Review*. v. 2, n. 6, p. 5898-5914, 2019. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/5399>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

CUNHA, V. C. R. Comportamento alimentar: do que estamos falando?. Projeto de enfrentamento da obesidade no estado do Rio de Janeiro. Disponível em: <https://ww2.telessaude.uerj.br/teleeducacao/pluginfile.php/110442/mod_book/chapter/337/M5Aula10Recurso1Comportamento%20alimentar,%20do%20que%20estamos%20falando_comautoriareferencia.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

DOMINGUES, C. M. A. S.; ALVARENGA, A.T. Identidade e sexualidade no discurso adolescente. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento humano*, v. 7, n. 2, p. 32-68, 1991. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/38564>>. Acesso em: 11 set. 2023.

ESTEVES, N. O.; VERAS, R. DE S.; SANTOS, A. C. DE C. P. Redes sociais: o impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, p. 1-11, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org>>. Acesso em: 02 out. 2023.

EZEQUIEL, P. Mau uso de redes sociais agrava sinais depressivos nos jovens. *Jornal da Usp*, 2019. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/mau-uso-dere-des-sociais-agrava-sinais-depressivos-nos-jovens/>>. Acesso em: 09 out. 2023.

FERREIRA, L. DE S. et al. Percepção da imagem corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org>>. Acesso em: 24 ago. 2023.

FERRIANI, M. G. C.; SANTOS, G. V. B. Adolescência: Puberdade e Nutrição.

Revista *Adolescer*, Cap. 3. Disponível em: <<http://www.abennacional.org.br/revista/cap3.2.html>>. Acesso em: 23 ago. 2023.

GOLDEN, N. H. et al. Eating disorders in adolescents: position paper of the Society for Adolescent Medicine. *Journal of Adolescent Health*, v. 33, n. 6, p. 496-503, 2003. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14642712/>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

GOMES, T. L. M. Percepção da autoimagem em escolares do ensino médio na rede federal de educação e tecnologia. Dissertação (Dissertação em saúde pública e meio ambiente). São Luis – MA, 2015. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/14207/ve_Ta%c3%adsa_Lisboa_ENSP_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 16 set. 2023.

GOMES, K.; NEVES, M.; PEREIRA, D. O poder dos influenciadores digitais sobre a sociedade do consumo por meio do Instagram. Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste – São Luís – MA. Universidade Federal de Alagoas, Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2019/resumos/R67-1137-1.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2023.

GONÇALVES, J. DE A. et al. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. *Revista Paulista De Pediatria*, v. 31, n. 1, p. 96–103, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/>>. Acesso em: 05 ago. 2023.

HALLAL, P. C. et al. Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel): aspectos metodológicos. *Caderno de Saúde Pública*. v. 39, n. 9. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/csp/2023.v39n9/e00248922/#>>. Acesso em: 14 set. 2023.

INSTITUTO LG. O que é comportamento alimentar e quais fatores o determinam? Instituto Lg de Pós-Graduação, 2022. Disponível em: <<https://institutolg.com.br/o-que-e-comportamento-alimentar/>>. Acesso em: 01 set. 2023.

KOTLER, P.; KELLER, K. L. *Administração de Marketing*. 14 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20834/1/TCC%20Diogo%20e%20ANA%20-%20CORRIGIDO%20WORD%20%20%281%29.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2023.

LABOISSIÈRE, P. Obesidade entre jovens de 18 a 24 anos subiu 90% em um ano. Canal saúde, 2023. Disponível em: <<https://www.canalsaude.fiocruz.br/noticias/noticiaAberta/obesidade-entre-jovensde-18-a-24-anos-subiu-90-em-um-ano30062023>>. Acesso em: 14 set. 2023.

LARA, C. C.; FRANCATTO, E. M; AVÍNCOLA, A. S. Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no ensino médio. *Revista Educacional Interdisciplinar*, v.11, n.2, p.32-47, 2022. Disponível em: <<https://seer.faccat.br/index.php/redin/article/view/2590>>. Acesso em: 05 set. 2023.

LOPES, M. S.; MENDES, R. C. P. R.; SOUSA, S. M. N. Ser mulher: Uma análise da imagem corporal entre adolescentes. *Revista Espacios*, v. 38, n. 29, p. 1-9, 2017. Disponível em: <<https://www.revistaespacios.com/a17v38n29/a17v38n29p03.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2023.

LOPES, P. A.; TRAJANO, L. A. DA S. N. Influência da mídia nos transtornos alimentares em adolescentes: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, p. 1-12, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org>>. Acesso em: 23 ago. 2023.

MADE FOR MINDS. OMS diz que marketing digital deixa mais crianças obesas. *Made for minds Saúde*, 2016. Disponível em: <<https://www.dw.com/pt-br/oms-dizque-marketing-digital-deixa-mais-criancas-obesas/a-36269458#:~:text=Crian%C3%A7as%20na%20Europa%20s%C3%A3o%20alvo,t%C3%A9nicas%20publicit%C3%A1rias%20persuasivas%20e%20personalizadas>>. Acesso em: 18 set. 2023.

MAGALHÃES, L. M.; BERNARDES, A. C. B.; TIENGO, A. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>>. Acesso em: 01 set. 2023.

MARCON, D. R. Fase da adolescência: tudo o que você precisa saber. *Espaço viver psicologia*, 2020. Disponível em: <<https://espacoviverpsicologia.com/blog/2020/07/01/fase-da-adolescencia-tudo-o-que-voce-precisa-saber/>>. Acesso em: 22 out. 2023.

MARQUES, M. C.; RIOS, J. R. A. C. A publicidade na indústria alimentícia e a obesidade no mundo: uma análise do documentário “Fed Up”. 2016. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Comunicação Social - Publicidade e Propaganda, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2016/resumos/R11-04081.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2023.

MATOS, J. DE P. et al. Publicidade de alimentos direcionada à criança e ao adolescente no Brasil: análise longitudinal de denúncias no CONAR. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 7, p. 1959-1970, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/HjhJVyVPcFrgf8wfBj3VCMp/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 09 out. 2023.

MEIO E MENSAGEM. Pesquisa mostra que mulheres são maioria no ambiente digital. *Meio e mensagem blog de comunicação*, 2022. Disponível em: <<https://www.meioemensagem.com.br/womentowatch/pesquisa-mostra-quemulheres-sao-maioria-no-ambiente>>. Acesso em: 02 ago. 2023.

MIRANDA, A. B. G. *Imagens Gastronômicas: Cozinha e a Comunicação nas Redes Sociais*. 2023. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Gastronomia, Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2023. Disponível em: <https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/4721/1/tcc_eso_anabeatrizgoncalvesmiranda.pdf>. Acesso em: 22 set. 2023.

MOREIRA, I. et al. Do digital influencers successfully contribute to reducing the gap between customers and companies? *Brazilian Business Review*, v. 18, n.6, p.662678, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bbr/a/qqTKS5ZhHXb6yxNfqSjSK5w/#:~:text=With%20regard%20to%20digital%20marketing,bring%20brands%20closer%20to%20consumers>>. Acesso em: 09 out. 2023.

NASCIMENTO, C. A nutrição é a arte de amar os detalhes dos alimentos e, através deles transformar pessoas em um quadro maior em que semblantes caídos dão lugar a grandes sorrisos. *Pensador*, 2020. Disponível em: <<https://www.pensador.com/frase/Mjc5MjkyMg/>>. Acesso em: 22 nov. 2023.

NUNES, L. B. et al. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. São Paulo, v.8, n.05, p. 2675-3375, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br>>. Acesso em: 02 out. 2023.

OGDEN, J. *The psychology of eating: From healthy to disordered behaviour* Oxford, UK: Blackwell, 2003. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=U8F38kTpJgC&oi=fnd&pg=PA2&dq=Ogden,+J.+\(2003\)](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=U8F38kTpJgC&oi=fnd&pg=PA2&dq=Ogden,+J.+(2003))>. Acesso em: 02 mai. 2023.

OUTEIRAL, J. O. *Adolescer: estudos sobre adolescência*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

PADILHA, C. R.; BENASSI, R. A. A relação entre o conceito de beleza na construção da autoestima e o desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal. *Uol*, 2019. Disponível em: <<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/psicologia/a-relacao-entre-o-conceitode-beleza-na-construcao-da-auto-estima-e-o-desenvolvimento-do-transtornodismorfico-corporal.htm>>. Acesso em: 21 set de 2023.

PEREIRA, P. DE O.; OLIVEIRA, C. R. DE. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas do FAIT*, v. 4, n. 1, p. 54-62, 2021. Disponível em: <http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/49V7xG6rQ6AA_GZ5_2021-8-30-17-1-2.pdf>. Acesso em: 24 out de 2023.

PEREIRA, T. DE S. A. Contribuições do nutricionista em casos de transtornos alimentares: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, p. 1-12, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org>>. Acesso em: 09 out. 2023.

PERES, M.C.; ZANVETTOR, K. O Instagram e seus reflexos nos transtornos alimentares: a influência da rede social no desenvolvimento de anorexia e bulimia. *Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação*, 2018. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/sudeste2018/resumos/R630707-1.pdf>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

PIRAN, N. A feminist perspective on risk factor research and on the prevention of eating disorders. *Eat Disord*, v. 18, n. 3, p. 183-198, 2010. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640261003719435>>. Acesso em: 03 set. 2023.

PRESSE, F. Mais de 40 estados nos EUA processam Meta por prejudicar a saúde de menores. *G1, Globo*, 2023. Disponível em: <<https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2023/10/24/mais-de-40-estados-nos-euaprocessam-meta-por-prejudicar-a-saude-de-menores.ghtml>>. Acesso em: 25 out. 2023.

Projeto de lei do senado de 2015. Disponível em: <https://legis.senado.leg.br/sdleggetter/documento?dm=578199&disposition=inline>. Acesso em: 08 dez. 2023.

PHILLIPI, S. T.; ALVARENGA, M. S. Alimentação saudável: princípios e recomendações. *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. Barueri, Manole, 2004.

RANGEL, A. 10 tipos de transtornos alimentares que você precisa conhecer.

Dra. Aline Rangel – Psiquiatria e Psicoterapia, 2022. Disponível em: <<https://apsiquiatra.com.br/transtornos-alimentares-3/>>. Acesso em: 22 out. 2023.

REVISTA ABM. A pressão por perfeição causada pelas redes sociais pode afetar a qualidade de vida das pessoas. *Revista Abm + saúde*, 2021. Disponível em: <<https://www.revistaabm.com.br/artigos/a-pressao-por-perfeicao-causada-pelas-redes-sociais-pode-afetar-a-qualidade-de-vida-das-pessoas>>. Acesso em: 05 jun. 2023.

RIBEIRO, M. P. Indo além: o uso do marketing alimentar e nutricional por uma rede de fast-food na internet. 2014. 123 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, Nutrição, Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/33549743.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2023.

RISO, W. Apaixone-se por si mesmo: valor imprescindível da autoestima. 2ª ed. Academia, 2017.

RODRIGUES, D.S.S. A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/7153/1/DANIELA%20DA%20SILVA%20DE%20SOUZA%20RODRIGUES.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2023.

SAMPAIO, R. P. A.; FERREIRA, R. F. Beleza, identidade e mercado. *Psicol. rev. Belo Horizonte*, v. 15, n. 1, p. 14-26, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167711682009000100008>. Acesso em: 15 set. 2023.

SANTOS, L. D. DOS. Além do sabor: a fotografia gastronômica estetizada com o instrumento de comunicação na cultura da convergência. Trabalho de Conclusão de Curso Publicidade e Propaganda, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal/RN, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34452>>. Acesso em: 21 out. 2023.

SILVA, J. C. M. A influência das mídias sociais sobre o comportamento alimentar: uma revisão. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Universidade de Brasília, 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30856/1/2021_JessicaCarolinaMarquesDaSilva_tcc.pdf>. Acesso em: 14 out. 2023.

SILVA, J. G. DA; TEIXEIRA, M. L. DE O.; FERREIRA, M. DE A. Eating during adolescence and its relations with adolescent health. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/>>. Acesso em: 28 set. 2023.

SOUZA, A.D.S. et al. Mídias sociais: a influência na alimentação dos adolescentes. *Repositório Universitário de Anima*. Disponível em: <<https://repositorioapi.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/48391e16-a4d0-4875-a1cd2ded6a5a476a/content>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

SOUZA, L. P.; FRANZOI, M. A. H.; MORAES, R. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.8, n.6, p. 43489-43502, 2022. Disponível em: <[https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/62926#:~:text=Os%20estudos%20revela ram%20que%20o,e%20sintomas%20condizentes%20com%20transtornos](https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/62926#:~:text=Os%20estudos%20revela%20que%20o,e%20sintomas%20condizentes%20com%20transtornos)>. Acesso em: 01 out. 2023.

SCHMIDT, E.; MATA, G. F. DA. Anorexia nervosa: uma revisão. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 20, n. 2, p. 387-400, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fractal/a/MZ3GNDhYHL-FLbfD8fCjBZtN/>>. Acesso em: 25 out. 2023.

TIBA, I. Puberdade e Adolescência: desenvolvimento biopsicossocial. São Paulo: Ágora, 1985.

TOLEDO, K. Risco de obesidade é 45% maior entre adolescentes que comem muito ultraprocessados. *Folha de São Paulo*, 2022. Disponível em: <<https://revistacrescer.globo.com/Saude/noticia/2022/03/risco-de-obesidade-e-45maior-entre-adolescentes-com-maioria-da-dieta-baseada-emultraprocessados.html>>. Acesso em: 18 set. 2023.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 2386-2394, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/hFRdNXQhN7hf9rKdWrFDwxL/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 24 out. 2023.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. *Revista UNINGÁ Review*. v. 20, n.1, p. 108-112,2014. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf>. Acesso em 05 jul. 2023.

VILLELA, N. B.; CRUZ, T. O transtorno da compulsão alimentar periódica. *Revista Baiana de Saúde Pública*, Salvador, v. 27, n. 1/2, p. 76-83, 2003. Disponível em: <https://bvsm.sau.de.gov.br/transtornos-da-alimentacao-5/#:~:text=2003.,que%20seja%20alcan%C3%A7ada%20a%20plenitude>. Acesso em: 03 ago. 2023.

ZAVARIZZI, G. Distúrbios alimentares na infância podem impactar o desenvolvimento ao longo da vida. Portal Drauzio Varella, UOL, 2023. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/desenvolvimento/disturbiosalimentares-na-infancia-podem-impactar-o-desenvolvimento-ao-longo-da-vida>>. Acesso em: 24 out. 2023.