

AS CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS SEM ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA SAÚDE DE ATENDENTES EM UMA EMPRESA DE TELEMARKETING NA CIDADE DE SETE LAGOAS - MG

Iléia Lima Carneiro¹
Suzane Mota Marques Costa²

Resumo: O desejo de obter um corpo perfeito estimula as pessoas na busca por dietas que forneçam fórmulas fáceis e rápidas para perder peso em um curto prazo de tempo. Esta busca pode trazer consequências negativas na saúde dos indivíduos e por isso este assunto deve ser debatido. Assim, este artigo partiu da questão norteadora: quais são as consequências da adesão as dietas sem orientação do profissional nutricionista na saúde de profissionais atendentes de telemarketing na região de Sete Lagoas, MG? Assim, este trabalho tem como objetivos identificar as consequências da adesão as dietas sem orientação do profissional nutricionista em atendentes de uma empresa de telemarketing localizada na cidade de Sete Lagoas; demonstrar a importância do trabalho do nutricionista nos planejamentos de dietas; apresentar as motivações dos participantes na busca por dietas sem orientação; levantar os tipos de dietas mais adotadas pelos participantes sem orientação nutricional e salientar sobre as consequências destas dietas no organismo dos indivíduos. Para tanto, foi realizado um estudo de caso transversal, quantitativo e descritivo com 32 atendentes de telemarketing que responderam a um questionário semiestruturado enviado através da plataforma *google forms*. Os dados foram tabulados utilizando-se o Software Excel 2010. Como resultados, entende-se que pode existir uma relação significativa entre a adesão de dietas da moda e influências de influenciadores digitais e da mídia, e que essas dietas podem causar malefícios à saúde como desnutrição e anemia, sendo importante ressaltar que o acompanhamento do nutricionista pode evitar essas consequências e ajudar a alcançar os objetivos individuais desejados.

Palavras-chave: Dietas da moda; Telemarketing; Perda de peso; Qualidade de vida.

Abstract: The desire to get a perfect body stimulates people to look for diets that provide quick and easy formulas to lose weight in a short period of time. This search can have negative consequences on the health of individuals and that is why this issue should be debated. Thus, this article started from the guiding question: what are the consequences of adhering to diets without professional nutritionist guidance on the health of professional telemarketing attendants in the region of Sete Lagoas, MG? Thus, this work aims to identify the consequences of adhering to diets without professional nutritionist guidance in attendants of a telemarketing company located in the city of Sete Lagoas; demonstrate the importance of the nutritionist's work in diet planning; present the participants' motivations in the search for unguided diets; raise the type of diets most adopted by participants without nutritional guidance and highlight the consequences of these diets on the individuals' bodies. Therefore, a cross-sectional, quantitative and descriptive case study was carried out with 32 telemarketing attendants who answered a semi-structured questionnaire sent through the google forms platform. Data were tabulated using Excel 2010 software. As a result, it is understood that there may be a significant relationship between adherence to fad diets and influences of digital and media influencers, and that these diets may cause harm to health such as malnutrition and anemia, and it is important to emphasize that monitoring by a nutritionist can avoid these consequences and help to achieve the desired individual goals.

Keywords: Fad diets; Telemarketing; Weight loss; Quality of life.

¹ Graduando do curso Nutrição, da Faculdade Ciências da Vida, ileiacouto1212@gmail.com

² Doutora em fisiologia e farmacologia ; Professora do curso Nutrição, da Faculdade Ciências da Vida. suzanenutricao@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A busca e o desejo extremo de obter um corpo perfeito, cultuado pelas mídias sociais, estimula as pessoas na busca por dietas que forneçam fórmulas fáceis, rápidas e acessíveis, na tentativa de perder peso em um curto prazo de tempo. Nesse contexto, os indivíduos podem optar por adotar as dietas sem restrição, que também podem ser descritas como dietas da moda (SAMPAIO; NUNES, 2017). Atualmente há uma grande acessibilidade aos conteúdos postados na internet, tornando cada vez mais fácil a obtenção de informações relacionadas à alimentação. Contudo, existe o lado negativo na divulgação destes conteúdos, pois pessoas leigas e muitas vezes desesperadas por resultados rápidos, aderem a certos tipos de dietas sem o conhecimento prévio e sem acompanhamento nutricional, o que pode por sua vez, trazer consequências e desequilíbrios nutricionais (VARGAS *et al.*, 2018).

Neste contexto, este trabalho se justifica uma vez que trará importantes dados sobre o comportamento alimentar e saúde dos atendentes de telemarketing em Sete Lagoas, possibilitando a elaboração de intervenções nutricionais adequadas e atividades de educação nutricional, melhorando o estado nutricional, a saúde e a qualidade de vida destes trabalhadores. Portanto, este projeto traz a seguinte problematização: quais são as consequências da adesão as dietas sem orientação do profissional nutricionista na saúde de profissionais atendentes de telemarketing na região de Sete Lagoas, MG? Pressupõe-se que as dietas sem orientação do nutricionista trazem prejuízos como carências nutricionais graves que podem levar a desnutrição e a anemia severa. Pressupõe-se ainda que estas dietas não trazem efeitos permanentes de perda de peso, causando o chamado “efeito sanfona” e que as pessoas não têm consciência dos efeitos negativos destas dietas em sua saúde.

Assim, esta pesquisa traz como objetivo geral: identificar quais as consequências da adesão as dietas sem orientação do profissional nutricionista em atendentes de uma empresa de telemarketing localizada na cidade de Sete Lagoas, MG, e tem como objetivos específicos: demonstrar a importância do trabalho do profissional nutricionista nos planejamentos de dietas; apresentar as motivações dos participantes na busca por dietas sem orientação do nutricionista; levantar os tipos de dietas mais adotadas pelos participantes e salientar sobre as consequências destas dietas no organismo dos indivíduos. Neste sentido, foi utilizada uma pesquisa de campo transversal, descritiva e quantitativa. Os dados foram coletados através de um questionário semiestruturado com 32 atendentes de telemarketing e para a análise, os dados foram tabulados utilizando-se o Software Excel 2010.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A busca pelo corpo perfeito e a influência do mundo virtual nas escolhas de dietas sem restrição

A palavra “dieta” veio do grego *diáita*, e significa modo ou modificação do estilo de vida. A dieta vem sendo abordada de forma errada e associada à restrição alimentar e perda de peso rápida e fácil (SILVA *et al.*, 2020). Entretanto, para uma boa alimentação ou uma dieta associada a perda ou ganho de peso é necessário um acompanhamento individual, baseado nas necessidades de cada pessoa, garantindo assim um equilíbrio ao organismo, com ingestão adequada de macro e micronutrientes como proteínas, carboidratos e lipídios, evitando assim uma desordem nutricional (MARANGONI; MANIGLIA. 2017).

Porém, a busca pelo emagrecimento pode ser influenciada através das mídias sociais, que exaltam o corpo magro como perfeito. Devido ao fácil acesso às informações na internet e a crescente utilização de influenciadores digitais e revistas com artistas conhecidos, várias pessoas acabam por praticar as dietas sugeridas (SANTOS; VIANA, 2017), realizando dietas sem nenhuma orientação profissional, com a esperança da perda de peso rápido e o alcance dos padrões ideais impostos pela mídia, de um corpo magro e sem imperfeições. Mesmo diante das possíveis sequelas à saúde, várias pessoas aderem a essas dietas por desconhecerem seus riscos e pela praticidade em seus acessos (VARGAS *et al.*, 2018).

Nesse cenário, o mundo virtual, através da internet expandiu nos últimos tempos e é acessado por diversas pessoas. É fácil encontrar pesquisas relacionadas à alimentação e nutrição em sites, muitas vezes divulgadas por pessoas sem entendimento científico sobre o assunto (COSTA, 2019). Dentre esses assuntos, as dietas para perda de peso e desintoxicação através de receitas *detox* são amplamente encontradas e acessadas. Esse tipo de conteúdo pode gerar de forma negativa, um falso conhecimento para pessoas leigas no que diz respeito ao consumo, quantidade e qualidade dos alimentos, o que por sua vez pode acarretar sérias consequências e agravos à saúde nutricional (PASSOS *et al.*, 2020).

Assim, várias dietas sem base científica que comprovem sua eficácia e que são inseguras em relação aos valores energéticos e nutricionais são criadas e divulgadas a todo tempo. Como exemplos, pode-se citar a dieta do ovo, encontrada na internet, na qual é sugerido que a pessoa consuma por dia três ovos, um na parte da manhã, ao meio dia, e outro na parte da noite, que pode acarretar em uma desnutrição grave e anemia severa. Outro

exemplo dessas dietas é a dieta da sopa, que propõe uma alimentação baseada em líquidos, sopas, sucos e iogurte, podendo levar a baixa ingestão de fibra e ferro, diminuindo muito a quantidade ingerida por dia de vários nutrientes essenciais para a manutenção do organismo, trazendo como consequência sérios danos à saúde como anemia ferropriva e doenças intestinais. Ainda, pode-se citar a dieta *low carb* e dietas *detox* (DOLINSKI; MATOS, 2018).

A dieta *low carb* consiste na diminuição significativa da ingestão de carboidratos diários, sendo este um macronutriente essencial para o corpo. O objetivo final é o emagrecimento, pois graças a uma baixa de açúcar disponível circulante pelo sangue, leva a quebra de gordura armazenada nos músculos para fornecimento de energia e manutenção dos processos em funcionamento. Essas dietas com limitação de carboidratos podem trazer diversos danos à saúde, principalmente o indivíduo na prática de atividade física, pois diminui a reserva de glicogênio encontrado no músculo, e como consequência haverá um aumento da fadiga no momento do exercício físico (CORDEIRO; SALLES, 2017).

Já a dieta *detox*, é divulgada como uma dieta capaz de auxiliar no emagrecimento através da retirada de toxinas presentes no corpo. Nela, são restringidos os alimentos industrializados e é incentivado o consumo de alimentos saudáveis, baseados em sucos e sopas de origens naturais. No entanto, o corpo humano já possui essa função de eliminar toxinas através dos rins, fígado e cólon, não sendo possível afirmar com certeza que esta dieta tem o potencial de eliminar toxinas e promover uma perda de peso ou de aumentar essas funções no organismo. Além disso, o consumo excessivo desses alimentos sem um adequado suporte nutricional pode desatar uma intoxicação alimentar, uma vez que expõe o organismo a uma grande quantidade de toxinas presentes nesses alimentos (SILVA, 2018).

O jejum intermitente é conhecido por intervir a alimentação por um longo período de tempo, podendo variar entre 12 até 24 horas sem se alimentar e vem ganhando espaço na mídia e por praticantes que buscam perder peso de forma rápida. Contudo, seu uso de forma indiscriminada e sem conhecimento pode levar a danos na saúde e disfunções metabólicas, podendo gerar um aumento dos radicais livres no corpo, além disso, se o jejum intermitente for praticado sozinho pode não ser efetivo (SANTOS *et al.*, 2017).

A dieta da proteína também é chamada de dieta hiperproteica, e consiste em um aumento da ingestão de alimentos ricos em proteína como carnes, leite e ovos. Apesar da proteína ser um macronutriente essencial para o bom funcionamento do organismo, quando ingerida em grandes quantidades pode gerar agravos a saúde como aterosclerose, doenças renais e osteoporose (FARIA; SOUZA, 2017).

Ademais, vale lembrar que a maior parte dessas dietas sem orientação nutricional, são hipocalóricas (menos de 1200 kcal/dia), não chegando à quantidade de nutrientes que é recomendável para a população saudável. Dietas hipocalóricas são insuficientes para atender às necessidades nutricionais do ser humano, sendo prescritas somente por algum motivo específico de saúde e com rigoroso acompanhamento multiprofissional, pois a maioria dessas dietas sem orientação do nutricionista, geram várias carências nutricionais. Dietas desse tipo são propostas e expostas facilmente por pessoas sem nenhuma qualificação para esse ato, sem liberação e conhecimento adequado para preparação dietética, contrariando o que se diz no código de ética, pela Lei 8234/91 (BRAGA *et al.*, 2019).

De forma geral, no contexto de saúde não pode haver uma dieta restritiva saudável e a saúde nutricional também está relacionada ao lado emocional e psicológico de cada indivíduo, abrangendo suas necessidades e particularidades. Logo, nenhuma dieta sem acompanhamento levará em conta estes fatores (JOB; OLIVEIRA, 2019). Ainda, a ingestão alimentar restrita decorrente da prática de dietas sem orientação do nutricionista é prejudicial à saúde e auxilia na manutenção de hábitos inseguros e riscos para o desenvolvimento de patologias e distúrbios alimentares (FORTES *et al.*, 2016).

Ainda, a frustração após várias tentativas de dietas sem orientação e sem o alcance desejado, propicia o efeito “sanfona”, levando ao desenvolvimento da obesidade, como também a outros transtornos alimentares. O recomendável é que o indivíduo aceite a maneira correta de se fazer uma dieta, com o auxílio do profissional nutricionista, tendo em vista que esse profissional irá proporcionar de forma segura a perda de peso, garantindo a qualidade e quantidade suficiente de forma individualizada para cada pessoa, de modo que suas calorias e nutrientes estejam equilibrados para organismo (JOB; OLIVEIRA, 2019).

Sendo assim, é fundamental o acompanhamento do nutricionista, profissional este que tem base e fundamentos teórico científicos para prescrição e acompanhamento de uma dieta saudável, de forma a suprir com precisão as demandas de cada indivíduo, abordando e levando em consideração as questões envolvendo alimentação e nutrição, de todos os indivíduos sejam eles enfermos ou sadios (FORTES *et al.*, 2016; CFN, 2016).

2.2 Importância do nutricionista no planejamento das dietas e na reeducação alimentar

A obesidade e o sobrepeso estão relacionados a diversos fatores que influenciam no seu aparecimento, como no estilo de vida e escolha errada dos alimentos. Dentre esses pode-

se citar a troca de alimentos saudáveis e *in natura* por alimentos ultraprocessados. Essas escolhas viram hábitos e muitas vezes as pessoas não veem a gravidade da situação, buscando alternativas rápidas para solução do problema, sem considerar sua saúde (PAIVA, 2016).

Porém, para dar início ao processo de emagrecimento e uma reeducação alimentar de maneira correta é necessário, além da supervisão do nutricionista, uma adequada ingestão alimentar, pois devem ser levados em consideração os aspectos qualitativos e quantitativos no planejamento da dieta. A quantidade energética para cada indivíduo prescrita pela nutricionista é fornecida conforme cada paciente, levando como estimativa as ofertas de carboidrato, proteína e lipídios, buscando a manutenção do equilíbrio entre esses macronutrientes e garantindo o aporte calórico necessário. A reeducação alimentar ideal também deve levar em consideração os aspectos financeiros desse indivíduo e seus hábitos culturais (SILVA, 2018).

Com isso, o nutricionista possui um papel muito importante na população e na vida das pessoas, pois promove uma reeducação dos hábitos alimentares e na prevenção de doenças através da qualidade de vida. Além disso, é necessário informar aos pacientes como deve ser o estilo de vida e alimentação saudável, propondo as devidas orientações nutricionais trazendo o indivíduo para a realidade, mas respeitando-o como um todo. Vale lembrar que existe todo um processo para se chegar a um diagnóstico nutricional, sendo realizada uma anamnese nutricional e uma série de observações, como por exemplo, exames bioquímicos e antropometria. Sendo assim, o único profissional capacitado para planejar, prescrever e orientar uma dieta é o nutricionista (BATISTA, 2017).

Frente a este cenário, sabe-se que modificações saudáveis no modo de vida contribuem de forma positiva para redução de peso, que o nutricionista e a dieta assumem um papel de grande relevância, tornando essa redução do peso sustentável e de maneira duradoura. Esse ponto é extremamente relevante, pois tanto o aumento quanto a redução de nutrientes e calorias estão ligadas de forma direta ao desenvolvimento de distúrbios alimentares como anorexia e obesidade, dentre outras comorbidades. Diante do exposto, sabendo da importância da perda de peso segura, é relevante que essa adoção a dieta seja feita através de evidências científicas que comprovem sua eficácia (GOMES, 2016).

2.3 Rotina de trabalho dos atendentes de telemarketing e a má alimentação

No Brasil, o setor de telemarketing é um setor de importante geração de trabalho e renda, sendo é um dos empregos que mais crescem no país, pois cerca de 1,3 milhões de

peças tem sua carteira assinada como *call center* (ROCHA; ARAÚJO, 2016). Esse tipo de serviço é realizado de maneira que o atendente, através do telefone entra em contato com cliente para realização de cobranças, vendas, entre outros (HONORATO; OLVEIRA, 2018). Nesse cenário, o ambiente de trabalho pode ser um gerador de estresse e contribuir para transtornos que alteram o bem-estar físico e psicológico (ROCHA; ARAÚJO, 2016).

Além disso, a carga de trabalho é exaustiva, sendo em média, uma escala de seis horas por dia com apenas quinze minutos cronometrados para uma refeição, além de muitas vezes ocorrer a solicitação de hora extra. Existe também dentro das empresas de telemarketing a regra dos vinte minutos, onde o atendente apenas poderá fazer diariamente duas pausas por dia de dez minutos cronometradas para ir ao banheiro, não podendo ultrapassar esse tempo e nem sair do seu guichê de trabalho, podendo sair apenas se comunicado a seu supervisor o motivo. Isso provoca um certo desconforto e intimidação vivida pelos funcionários (MELÉM, 2019).

Porém, a alimentação é muito importante para a manutenção do bom funcionamento do corpo e está presente no cotidiano, não apenas por ser essencial, mas também por se tratar de uma questão de saúde, onde sua falta ou excesso podem acabar desenvolvendo doenças. Nos dias atuais, a vida agitada ou a falta de tempo leva as pessoas a adaptarem ao consumo dentro do local de trabalho, consumindo refeições prontas e rápidas, muitas vezes sem nenhum valor nutricional. Uma alimentação balanceada pode gerar melhorias no desempenho das atividades, reduzir os riscos de desenvolver doenças, melhorar a cognição e diminuir os riscos de acidentes no trabalho (TAVARES; PEREIRA, 2018).

Além disso, o processo de mastigação e o cérebro trabalham em conjunto, pois quando há o ato da mastigação, o cérebro recebe uma mensagem que o organismo está cheio, através da liberação de hormônios que estão relacionados com a saciedade como leptina. O tempo mínimo para uma refeição associada a essa liberação de hormônios é de, no mínimo, vinte minutos. Assim, quando a ingestão de alimentos ocorre de forma rápida, pode ocorrer a presença de ar no estômago, dificultando a absorção e digestão, provocando um desconforto gástrico. Logo, é importante que a pessoa se alimente com calma, levando em consideração o tipo de alimento e a quantidade dessa refeição. Desta forma, não ter tempo para se alimentar pode influenciar no ganho de peso, uma vez que o cérebro entende que a refeição não foi suficiente, dificultando a sensação de saciedade (CARDOSO, 2020).

Porém, pode-se considerar que os profissionais da área não têm um tempo no período de trabalho para se dedicar a uma refeição de qualidade, ficando assim expostos ao consumo

inadequado das refeições, se alimentando de maneira rápida. Podem ainda, seguir dietas sem orientação nutricional repassadas por pessoas sem qualificação, com a proposta de emagrecimento rápido e fácil de se encaixar a essa rotina desregulada. Por isso, existe uma grande importância de se caracterizar e avaliar o estado nutricional e risco das consequências dessas dietas nesses indivíduos (BRAZ, 2017).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho se classifica como um estudo de caso transversal, quantitativo e descritivo (GIL, 2002), uma vez que parte de informações numéricas para o entendimento dos resultados. É descritivo pois busca descrever as particularidades de algumas populações ou ocorrências e, no caso deste estudo, buscou descrever os dados acerca da utilização de dietas sem acompanhamento nutricional, de forma a avaliar os efeitos e malefícios do uso dessas dietas e o conhecimento da população sobre alimentação saudável.

A amostra foi composta por 32 atendentes de telemarketing de uma empresa localizada na região de Sete Lagoas, MG, cujos critérios de inclusão foram ter idades entre 18 a 55 anos e já terem realizado dietas sem orientação nutricional. Foram excluídos do projeto aqueles que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e aqueles cujos questionários foram entregues com respostas incompletas. Para coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado que abordou questões relacionadas ao consumo e efeitos de dietas sem orientação do nutricionista e a importância e o incentivo pela busca de um profissional nutricionista que está capacitado para planejamento dietético. Porém, diante do cenário atual da pandemia do COVID-19, tornou-se inviável que a coleta fosse realizada dentro da empresa de forma presencial, ocorrendo através do questionário do *Google Forms* que ficou disponível para os atendentes por 25 dias, no período entre 05 e 30 de março 2021.

O questionário buscou conhecer sobre a adesão as dietas da moda praticadas pelas participantes, sua aderência a alguma dieta sem acompanhamento, seu acesso à essas dietas, os motivos que as levaram a aderir estas dietas, por quanto tempo conseguiram mantê-la, se alcançaram os resultados desejados, as consequências que essas dietas podem causar ao organismo e seus malefícios a curto e a longo prazo e se acham importante o acompanhamento com o profissional nutricionista. Para a análise dos dados, estes foram tabulados utilizando-se o *Software Excel 2010®*, e foram apresentados na forma de gráficos para um melhor entendimento.

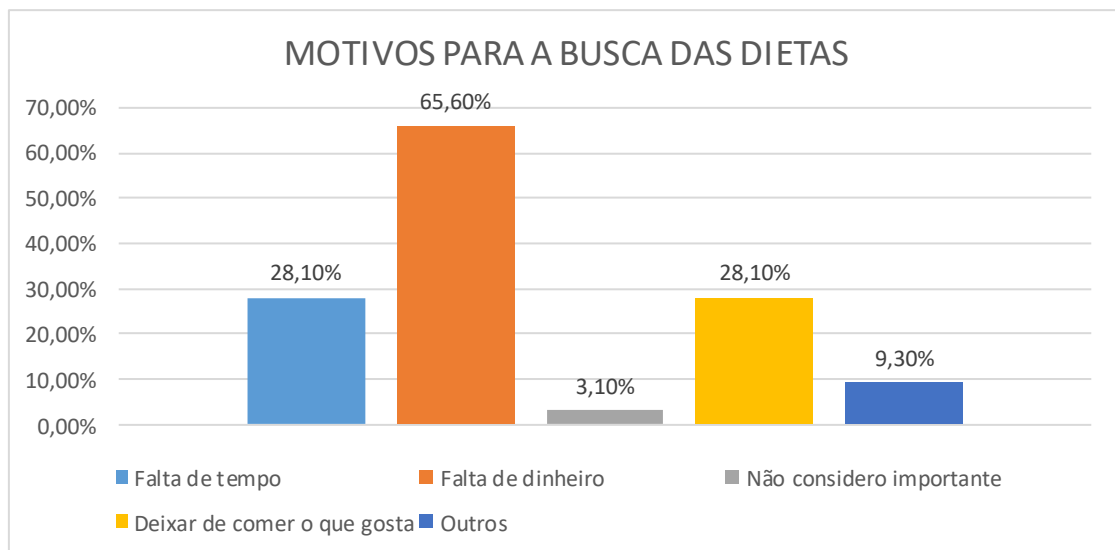
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho contou com a participação de 32 mulheres, com idades entre 19 e 54 anos, sendo estas atendentes de uma única empresa de telemarketing localizada na cidade de Sete Lagoas, MG. Todas as participantes declararam ter tentado realizar dietas sem orientação do nutricionista e concordaram em participar da pesquisa, aceitando o TCLE. Na empresa avaliada, a maioria dos atendentes é composta por mulheres, por isso a amostra só analisou mulheres. Além disso, o público feminino recorre com mais frequência a dietas, visto que têm uma maior preocupação em aceitação com o próprio corpo. Estes achados são compatíveis com os de Paolinelli (2020), que demonstrou que o trabalho de telemarketing emprega hoje mais mulheres do que homens, visto que se adaptam melhor a esse perfil de trabalho, são mais cuidadosas e atenciosas, o que é fundamental para bom atendimento ao público, além de ser uma oportunidade de se conseguir o primeiro emprego.

4.1 Os motivos pela busca de dietas da moda

Diante do cenário atual, no qual o padrão de beleza exige cada vez mais dos indivíduos e força uma busca e um desejo de se obter um corpo magro, muitas pessoas acabam buscando alternativas que consideram mais fáceis para chegar a esse resultado de forma rápida. Neste sentido, as entrevistadas foram questionadas sobre o que as levaram a buscar e aderir essas dietas por conta própria, marcando assim uma ou mais opções. 65,60% alegaram não ter dinheiro para ir em busca de acompanhamento nutricional e cerca de 28,10% diz não possuir tempo disponível para ir a uma consulta. Além disso, 28,10% relataram não querer deixar de comer o que gostam e 3,10% declaram não achar importante o acompanhamento de um plano alimentar, preferindo ir em busca de uma orientação com promessa rápida de perda de peso, em que não seja necessário esforço por muito tempo (Gráfico 1).

Gráfico 1: Motivos para aderir dietas sem acompanhamento nutricional.



Fonte: Dados da pesquisa

Como demonstrado, o principal motivo pela procura por dietas modistas foi a falta de dinheiro para procurar acompanhamento profissional. Este argumento é contraposto por Silva (2018), que diz que através do Sistema Único de Saúde (SUS), é possível ter acesso ao acompanhamento nutricional de forma gratuita para toda a população. Contudo, o número de profissionais nutricionistas disponibilizados pela rede pública de saúde ainda é pequeno, e por isso torna-se indispensável o aumento da atuação do nutricionista no SUS, principalmente porque seu trabalho tem como propósito a prevenção de doenças e comorbidades e promoção da saúde.

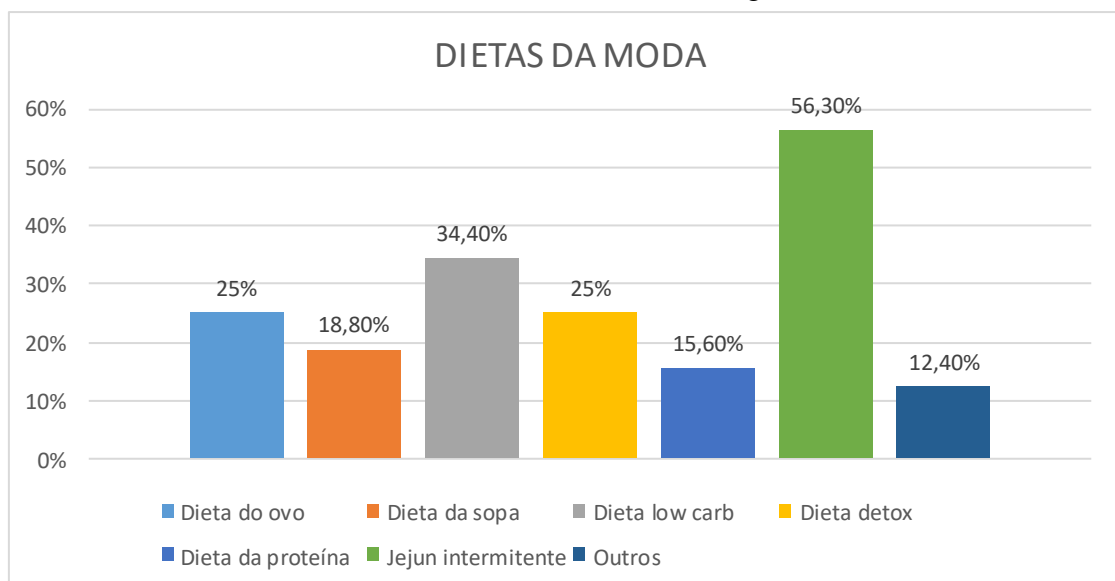
Outro motivo justificado para não buscar um nutricionista foi o medo da restrição de alimentos de sua preferência alimentar. Nesse sentido, o ato de comer, segundo Silva (2017), também é considerado um momento de prazer e proibir ou retirar um alimento de uma pessoa não é considerado uma alternativa adequada para a eliminação de peso consciente. Segundo o autor, isso a fará se sentir desmotivada a continuar a dieta. Nestes casos, o nutricionista é o profissional capacitado a fazer adaptações, de forma a procurar formas mais saudáveis de determinados alimentos, sem restrições e prejuízos no sabor dos mesmos.

Por outro lado, nosso trabalho mostrou que 96,90% das entrevistadas tem facilidade em acessar as dietas livremente através da internet. Segundo Silva e Pires (2019), a internet permite o acesso ilimitado às informações, nem sempre seguras, sobre dietas e alimentação. Assim, consumidores leigos atraídos por uma grande exposição de informações vindas de replicadores sem nenhum conhecimento científico, distribuídos por milhares de sites e anúncios na internet passaram a utilizar destas informações para perder peso sem orientação.

4.2 As dietas mais buscadas pelas entrevistadas e sua duração

Pode-se observar neste estudo, que as dietas mais conhecidas e mais seguidas foram a dieta *low carb* 34,40%, jejum intermitente 56,30%, dieta detox e dieta do ovo com 25%, seguidas da dieta com menos procura, a dieta da sopa com 18,80% e dieta da proteína 15,60%. Estes valores deram mais de 100% no gráfico abaixo, pois poderiam ser marcados mais de uma opção de resposta. Levando em consideração os meios de acesso a estas dietas, Silva e Pires (2019), apontaram que, na página social do Facebook, haviam 99 páginas relacionadas à palavra dieta, à palavra *fitness* 98 páginas, enquanto a palavra corpo foram encontradas 103 páginas. Além disso, no Instagram, existem muitos influenciadores digitais que exibem seus corpos magros e sarados através de fotos e vídeos estimulando de forma negativa a busca por esse padrão de beleza, desconsiderando a importância do cuidado individual e a saúde das pessoas.

Gráfico 2: Dietas da moda mais seguidas



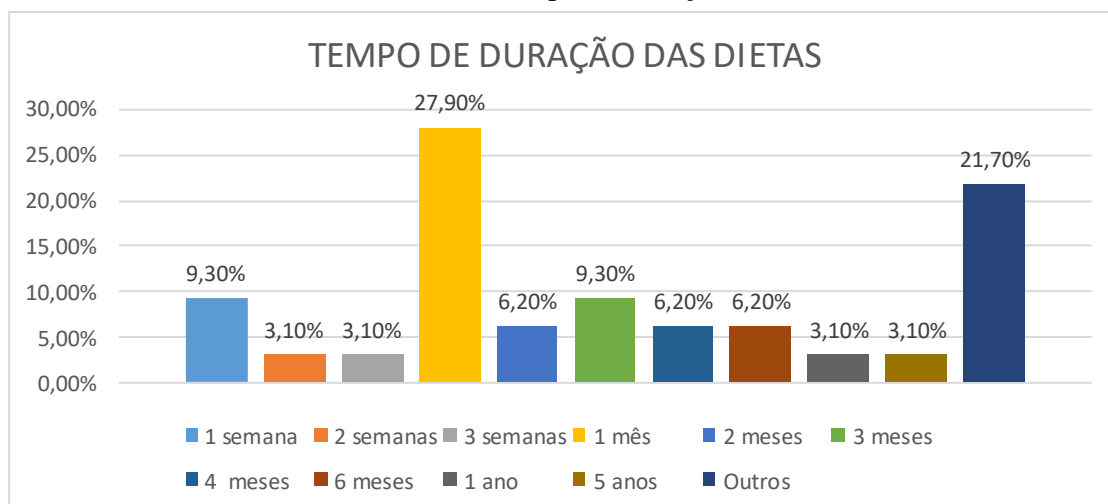
Fonte: dados da pesquisa

Em concomitância a este estudo, Carvalho (2018) encontrou como resultados, que as dietas mais adotadas pelos participantes de sua pesquisa também foram a dieta *low carb* e do jejum intermitente com 44%, em contrapartida, as dietas com menor adesão eram as dietas detox com 19% e dieta da sopa e dieta sem gordura com 13%. Estes dados são importantes, pois demonstram que a adesão às dietas é um hábito comum e, como a maioria dessas dietas da moda não são respaldadas por estudos científicos, pode trazer riscos aos praticantes.

Nesse sentido, no que diz respeito ao jejum intermitente, Cunha (2018) demonstra que não é um método positivo, pois ao restringir a alimentação por determinada densidade calórica ou tempo, pode induzir conseqüentemente o aumento da busca do alimento e com isso obter um efeito negativo na composição corporal e saúde humana.

Ao contrário do que pregam algumas dietas, a alimentação equilibrada, com a presença de todos os grupos alimentares é uma das atividades mais importantes dos seres humanos. Dietas realizadas sem uma individualidade, sem quantidade suficiente de macro e micronutrientes e com baixo valor energético, indefere as leis da quantidade e qualidade, deixando de seguir padrões nutricionais específicos e comprovados cientificamente para cada fase da vida, ajudando na manutenção hábitos alimentares não saudáveis (MACHADO, 2021). Assim, quando questionadas acerca do tempo em que se expuseram às dietas, a maioria das entrevistadas, 27,90%, mantiveram essa dieta por apenas 1 mês, (GRÁFICO 3).

Gráfico 3: Tempo de duração das dietas



Fonte: dados da pesquisa

Este resultado mostra que as dietas da moda não são fáceis de serem seguidas por muito tempo, resultado também encontrado por Machado (2021), que em seu estudo demonstrou que a maioria dos seus entrevistados, 83,8% não mantiveram a proposta de seguir a dieta até o fim, que somente 16,2% conseguiu finalizar. Ademais, o estudo de Nogueira (2017) mostra que dos 31 participantes que já aderiu a dietas modistas, 29,03% fizeram essa adesão por menos de um mês, enquanto 61,29% utilizaram a dieta até seis meses.

Por outro lado, em relação ao resultado obtido e a manutenção do peso alcançado após a dieta, a maioria das participantes 35,4%, declarou que ficaram com o peso reduzido por

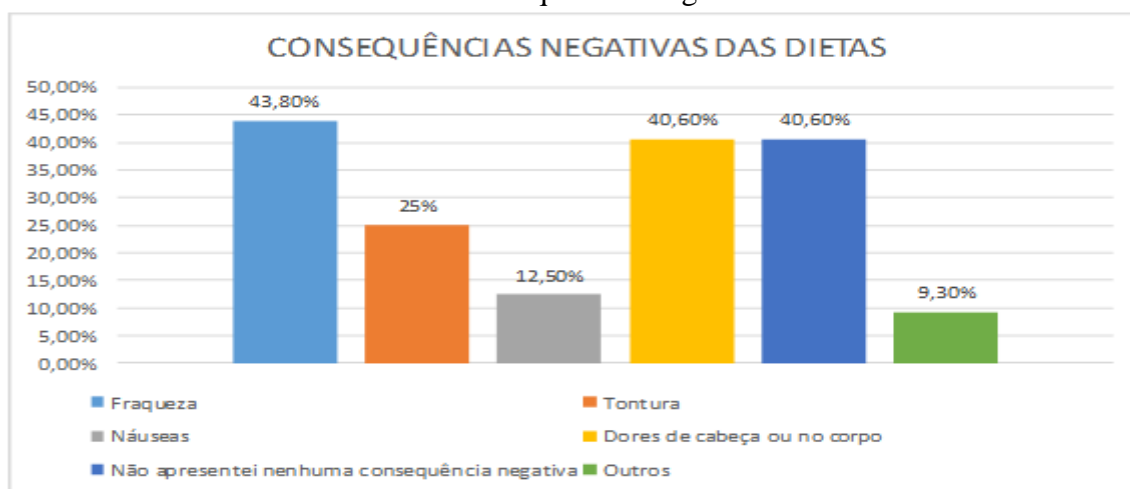
pouco tempo, variando entre 1 a 3 meses. O estudo aponta que 68,80% disseram não ter alcançado o resultado esperado que buscavam na dieta.

4.3 Consequências das dietas sem acompanhamento nutricional

As consequências negativas causadas pela má alimentação decorrentes da utilização de dietas da moda já foram descritas em outros estudos, com os sintomas mais comuns a fraqueza, dores no corpo e cabeça, tontura e náuseas (ALVARES; SANTANA, 2020). Além disso, há importantes considerações nutricionais a serem examinadas para a elaboração de um plano alimentar com uma composição de nutrientes balanceada, em quantidade e qualidade adequadas, devendo ser de execução do profissional nutricionista.

Nesse sentido, optar por dietas milagrosas que prometem resultados rápidos pode ser desconfortável e trazer sintomas negativos, visto que os participantes relataram apresentar um ou mais sintomas como fraqueza 43,80%, dores de cabeça ou no corpo 40,60%, tontura 25% e náuseas 12,50%. Questão esta sendo possível marcar várias alternativas como mostrado abaixo (gráfico 4).

Gráfico 4: Consequências negativas das dietas



Fonte: dados da pesquisa

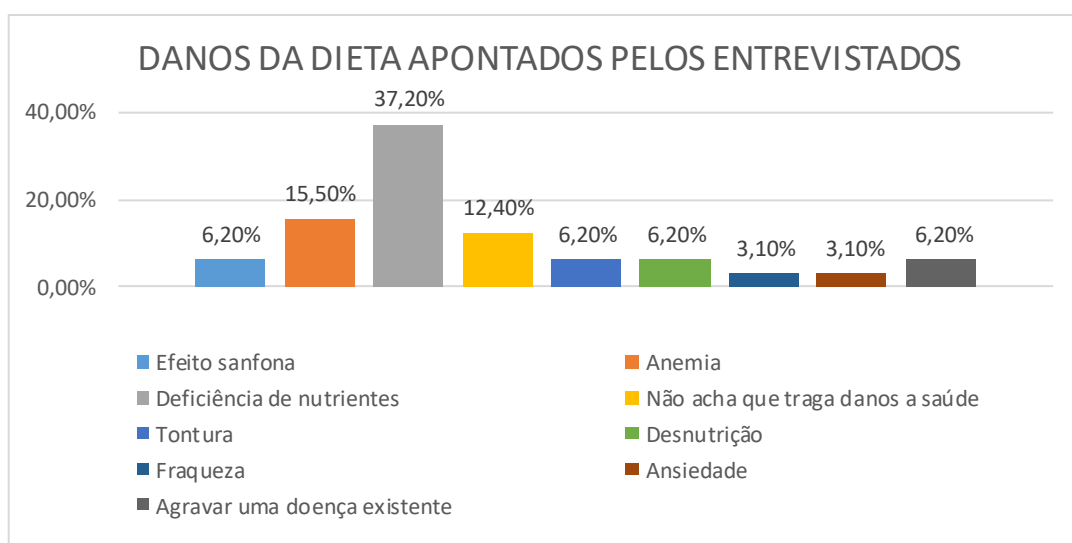
Quando questionadas se houve perda rápida de peso, 59,40% das entrevistadas disseram que sim, entretanto, quando questionados sobre o ganho de peso logo após a dieta 81,30% concordaram que ganharam o peso novamente em pouco tempo. Ademais, quando perguntados sobre a sensação de plenitude durante o período da dieta, 68,80% disseram que

sentiram fome. Nesse sentido 96,90% concordaram que é importante ter o acompanhamento com o nutricionista para a promoção de uma alimentação saudável.

Estes resultados encontram concordância aos achados por Stachuka (2020), que destaca que a perda de peso por indivíduos que adotam dietas sem a prescrição de um nutricionista, a longo prazo é muito baixa, resultando no retorno do peso corporal que havia conseguido eliminar em pouco tempo. Este ganho de peso após o emagrecimento é chamado de efeito sanfona. Segundo Vasconcelos *et al.* (2021), o “efeito sanfona” esta presente em decorrência principalmente da adesão de dietas da moda, que ofertam resultados em um curto prazo, porém sem a mudança de hábitos, se desencadeia um efeito rebote após o término das mesmas, culminado em ganho de peso novamente. Laranjeira *et al.* (2019) também ressaltam que dietas baseadas em baixo nível calórico energético, menor que 1.200 kcal/dia, não são suficientes para a demanda necessária de gasto orgânico de um ser humano, deixando de suprir as quantidades adequadas de vitaminas e minerais precisas ao longo do dia, podendo resultar em danos à saúde do indivíduo.

Nesse contexto, ao serem questionadas se sentiram algum dano decorrente das dietas, 37,20% das entrevistadas relataram terem sentido deficiência de nutrientes, 15,50% anemia, 6,20% efeito sanfona, apresentando esta mesma porcentagem para tontura, desnutrição e agravamento de doenças já existentes, e 3,10% relataram ter sentido fraqueza e ansiedade, conforme demonstrado no gráfico 5.

Gráfico 5: Danos à saúde decorrentes das dietas



Fonte: dados da pesquisa

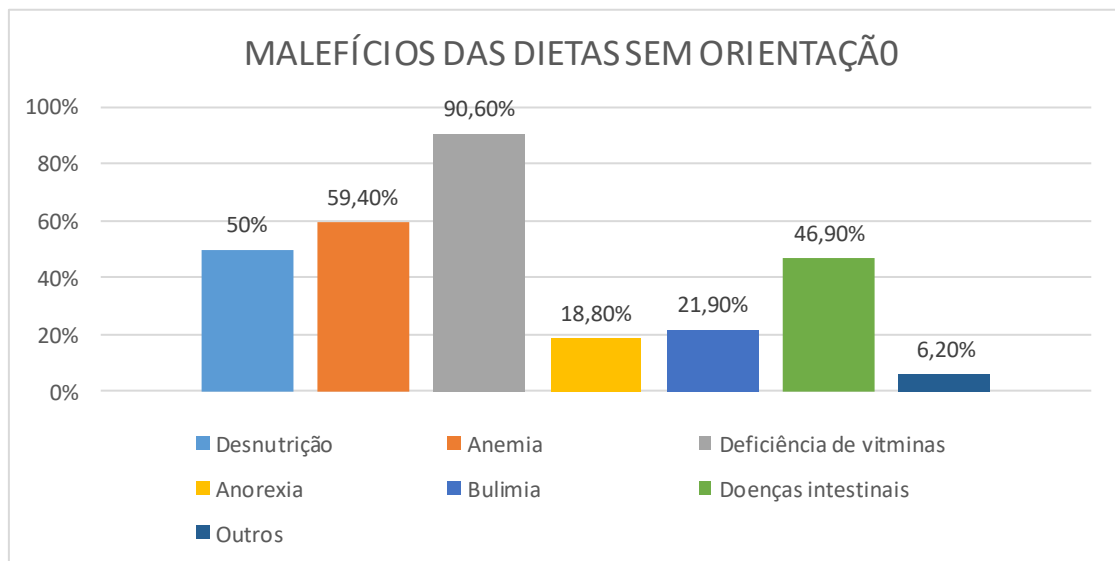
A demasiada demanda por dietas nos mais variados meios de comunicação acontece devido à grande ansiedade dos indivíduos em perder peso em curto prazo. Porém, o seguimento indiscriminado dessas dietas acarreta em imensuráveis malefícios ao indivíduo (NAZATTO, 2020). No entanto, seguir dietas rígidas, como algumas ricas em carboidratos ou em gorduras, deve ser desestimulado, uma vez que elas não são sustentáveis por muito tempo e resultam constantemente em desistência do tratamento, trazendo várias complicações, desde fisiológicas e até mesmo no bem-estar mental.

Nesse cenário, Guerini e Ferraz (2020) , relata que o consumo de dietas ricas em proteína pode estar relacionado ao risco de doenças cardiovasculares, devido ao acúmulo do consumo de gorduras saturadas. Segundo o autor, são dietas pobres em nutrientes sem fonte de vitaminas E, A, B6, cálcio e fibras, que podem levar a uma deficiência de nutrientes. Nazotto *et al.* (2020) apontam que praticantes de dietas com baixo carboidrato relatam frequentemente alterações como dores de cabeça, dores no corpo e fraqueza em geral, devido à ausência e da baixa ingestão de pães, farinhas e cereais, frutas e legumes.

Além dos fatores supracitados, Machado (2021) aponta que as dietas com restrição alimentar, desencadeiam uma série de comprometimentos ao organismo, dentre os quais estão: intestino preso ou diarreia; elevação do colesterol no sangue; queda de cabelo; pele seca; unhas fracas; tontura; fadiga; perda de memória e concentração; flacidez; baixa nos hormônios tireoidianos; diminuição frequência cardíaca e pressão arterial; diminuição do potássio corporal total; intolerância ao frio e nervosismo.

Nesse contexto, ao serem questionadas sobre os possíveis malefícios que poderiam ocorrer ao aderir as dietas da moda, a maioria das entrevistadas 90,60% marcaram deficiência de vitaminas, 59,40% anemia, 50% desnutrição, 46,90% apontaram as doenças intestinais, 18,80% anorexia e bulimia 21,90% (Gráfico 6). Estes resultados demonstram que, apesar de as entrevistadas aderirem a dietas com restrição alimentar, grande parte das mesmas, possuem algum conhecimento sobre os possíveis danos futuros. Os valores deram mais de 100% pois havia mais de uma opção marcada.

Gráfico 6: Possibilidades de malefícios conhecidas pelas entrevistadas



Fonte: dados da pesquisa

Apesar de alguns indivíduos compreenderem os aspectos deletérios de uma dieta restritiva para a saúde, conforme observado no estudo de Torres (2016), eles continuam exercendo essa prática e ainda incentivam outras pessoas, aumentando ainda mais a adesão a essas práticas. Para a resolução destes problemas e conscientização da população acerca dos prejuízos em se adotar dietas sem acompanhamento, Batista (2017) demonstra que é de grande importância a avaliação do estado nutricional para a tomada de decisões em relação a dietas restritas, atuando na prevenção e tratamento contra desnutrição, de modo a evitar o risco de doenças, através do balanceamento e da ingestão de nutrientes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados apresentados neste estudo, pode-se dizer que a escolha a dietas da moda sem orientação nutricional pode ter consequências, aumentando os riscos de desenvolver algum distúrbio ao organismo. Diante da maioria das respostas abordadas pelas entrevistadas, foi possível analisar as consequências das dietas da moda aderidas sem acompanhamento nutricional, alcançando os objetivos deste estudo, de modo a confirmar as hipóteses deste estudo, de que as dietas da moda, restritas em nutrientes essenciais e sem o acompanhamento nutricional podem trazer danos à saúde de seus praticantes.

Nesse cenário, a adesão a dietas da moda utilizadas indevidamente sem a supervisão de um nutricionista podem desencadear problemas à saúde dos indivíduos, gerando desequilíbrio na homeostase do organismo. As dietas citadas pelos entrevistados não garantem uma nutrição adequada, gerando preocupação e levantando dúvidas sobre sua eficácia. Pode-se destacar ainda, que a maioria das entrevistadas não conseguiram manter as

dietas por muito tempo, não obtiveram resultados permanentes e consideraram os riscos que elas podem causar na saúde, sendo os mais citados a deficiência de nutrientes e anemia.

O presente estudo se limitou a estudar sobre a adesão às dietas da moda sem orientação do profissional nutricionista e suas possíveis consequências e danos causados por estas dietas a atendentes de telemarketing e apresentou dificuldades na realização da coleta dos dados em relação a quantidade de pessoas propostas a participar da pesquisa, diante do cenário atual da pandemia de COVID 19. Para futuras pesquisas, indica-se que se analisem os possíveis danos metabólicos e psicológicos dessas práticas a adesão de dietas extremamente restritiva. Destaca-se também a necessidade de se desenvolver ações conjuntas de promoção e prevenção à saúde, de doenças nesse público alvo, bem como a ação de medidas legais aos influenciadores digitais que apresentem exercício ilegal da profissão.

REFERÊNCIAS

ALVARES, D. A.; SANTANA, A. A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **Revista Pubsauúde**, vol. 4. Novembro, 2020.

Disponível em: <<https://pubsaude.com.br/revista/correlacao-entre-dietas-restritivas-e-o-surgimento-ou-agravamento-de-transtornos-alimentares/>>. Acesso em: 15 de abr. 2021.

BATISTA, J.R. **A importância da atuação do nutricionista em relação as dietas da moda.**

Conic Semesp 17º congresso nacional de iniciação científica. Centro Universitário

Amparense. 2017. Disponível em: <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025594.pdf>>. Acesso em: 05 de abr. 2021.

BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N., FREITAS, M. T. Composição nutricional de dietas de moda publicadas em sites e blogs. **Rev. Nutrição**, vol.32 Campinas 04, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rn/v32/1415-5273-rn-32-e180190.pdf> > acesso em: 20 de out. 2020.

BRAZ, T. S. **Análise nutricional das dietas do DR. Atkins e DR. Dukan.** (Trabalho de conclusão do curso de nutrição). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, p. 29. Brasília, 2017. Disponível em:

<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11186/1/TCC%20THAYANNE%20SILVA%20BRAZ.pdf>>. Acesso em: 01 de out. 2020.

CARDOSO, P. V. U. **Avaliação do ritmo mastigatório utilizando variáveis dinâmicas por meio da simulação de uma alimentação monitorada:** estudo pré-clínico. Tese (mestrado em engenharia Biomédica). Universidade de Brasília UNB campus gama, p. 69. 12 de abril de 2020. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/39002>>. Acesso em: 07 de out. 2020.

CARVALHO, R. R. P. **Dietas da moda consumidas por alunos de uma academia de Birigui SP.** (Trabalho de conclusão de curso). Centro Universitário Toledo. Araçatuba (SP): 2018. Disponível em: <<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/1816>>. Acesso em: 30 de out. 2020.

CORDEIRO, R., SALLES, M.B. Benefícios e malefícios da diet low carb. **Revista saúde em foco**, edição nº 9 ano. 2017. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf>. Acesso em: 30 de out. 2020.

COSTA, M. L. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Rev. Brazilian Journal of health**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 5898-5914 nov./dec. 2019. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/5399/4928>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

CUNHA, M. C. B. **Revisão sistemática: a influência do método estratégico jejum intermitente para emagrecimento saudável.** (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Nutrição, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2018. 72 fl. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7104>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

DOLINSKI, J.G., MATOS, E.G. avaliação do estado nutricional e adesão a dietas da moda por praticantes de atividade física de uma academia no município de ponta grossa-Paraná. **Rev. Nutrir**, Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais 10ª Edição (JUL - DEZ) de 2018. Disponível em: <<http://www.cescaage.com.br/revistas/index.php/nutrir/article/view/1029>>. Acesso em: 02 de out. 2020.

FARIA, L.N.; SOUZA, A.A. análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Rev. Demetra**; 2017. Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição, Departamento de Alimentos. Ouro Preto-MG, Brasil. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/>>. Acesso em: 20 de junho de 2021.

FORTES, L.S., VIEIRA, L.F., PAES, S.T, ALMEIDA, S.S., FERREIRA, M.E.C. comportamento de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**. vol. 30. n. 3 São Paulo, Jul/Set. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000300815&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 28 de out. 2020.

GIL, A C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, L. P. A. Dieta cetogênica para o emagrecimento: uma revisão de literatura. **Tese** (tcc Graduação em Nutrição) - Universidade federal de Pernambuco, p. 35. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/18696>>. Acesso em: 05 de out. 20.

GUERINI, J.C.; FERRAZ, R.R.N. Comparação entre os efeitos do jejum intermitente e da dieta com restrição de carboidratos no suporte nutricional ao paciente adulto com obesidade: síntese de evidências. Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Metabolismo e Terapia

Nutricional. Universidade Estácio de Sá – Campinas, SP. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/220>>. Acesso em : 12 de abril de 2021.

HONORATO, A.E.O., OLIVEIRA, A.M.B. Estudo de satisfação no trabalho de atendentes de Telemarketing. **Administração de empresas em revistas**, Universidade do estado do rio grande do Norte. vol.18, nº19. Curitiba p. 49-72 2018. Disponível em: <<http://revista.unicuritiba.edu.br/index.php/admrevista/article/view/3071>>. Acesso em: 31 de out. 2020.

JOB, A.R.; OLIVEIRA, A.C.S. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **Rev. Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo. v. 13. n. 78. p.291-298. Mar./abril. 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941>> acesso em: 04 de out. 20.

LARANJEIRA, N.; FABIANA, D.; ANA, P. A. Efeitos da intervenção alimentar em adultos com excesso de peso ou obesidade. Centro Hospitalar e Universitário do Algarve. **Associação portuguesa de Nutrição**. 2019. Disponível em: <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2019/05/05_Efeitos-da-interven%C3%A7%C3%A3o-alimentar.pdf>. Acesso em: 12 de abr. 2021.

MACHADO, V. A.; PATRIANI, G. P.; BARROS, I. G.; CINTRA, I. G.; CHAUD, D. M. A. Perfil de adultos residentes na cidade de são Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. **Vita et Sanitas**, v. 15, n.1, 2021. Disponível em: <<http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/224>>. Acessos em: 21 de abr. 2021.

MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F. P. Analise de composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 31-36, Jan-jun. 2017. Disponível em: <<https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/565/155>>. Acesso em: 15 de out. 2020.

MELÉM, A.A.J. **A terceirização e os efeitos da flexibilização do trabalho no telemarketing**. Tese (dissertação mestre em direito) – Centro Universitário do Estado do Pará. Belém do Pará, p. 114. 2019. Disponível em: <<https://www.cesupa.br/MestradoDireito/dissertacoes/2019/Dissertacao%20Alex%20Melem.pdf>>. Acesso em: 30 de out. 2020.

NAZATTO, M.F.S.; SUZI, A.T.; BENEDITA, L.D.; RENATO, R. N. F. **Comparação entre Os efeitos da dieta low carb e do jesum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências**. – Universidade de Mogi das Cruzes (UMC) – Mogi das Cruzes – SP. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/197>>. Acesso em: 10 de abr. 2021.

NOGUEIRA, T. C. **Frequência de utilização de dietas da moda, sua eficácia na perda de peso e repercussões na saúde de praticantes de exercício físico em academia**. (Trabalho de

Conclusão de Curso). Araçatuba (SP): Centro Universitário Toledo; 2017. Disponível em: <<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/180>>. Acesso em: 25 de out. 2020.

PAIVA, A.L.S. **O nutricionista e o cuidado ao indivíduo com excesso de peso na atenção básica do Distrito Federal**. Tese (Dissertação pós Graduação em Nutrição Humana) - Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. Brasília-DF, p. 111. nov.2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/23799/1/2016_AnaLuisaSouzadePaiva.pdf> Acesso em: 25 de out. 2020.

PAOLINELLI, J. S. Um panorama histórico das transformações das relações de trabalho no Brasil: A precariedade no trabalho dos setores de confecções e de telemarketing. **Revista Multiface Online**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 28–52, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/multiface/article/view/26427>>. Acesso em: 01 de mai. 2021.

PASSOS, J. A. SILVA, P. R.V., SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciênc. saúde coletiva** 25 (7) 08 jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020000702615&script=sci_arttext>. Acessos em: 12 de out. 2020.

ROCHA, J.C., ARAÚJO, G.F. Percepção do Estresse em Operadoras de telemarketing. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, vol.10, n.32, p. 18-27. Out-Nov. de 2016 ISSN: 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/570.../Ileia/Downloads/570-1677-1-PB.pdf>>. Acesso em: 30 de out. 2020.

SAMPAIO, J.C., NUNES, M.C. **Avaliação da adesão a dietas da moda por indivíduos fisicamente ativos em duas academias do Recife-PE**. Tese (trabalho de conclusão de curso) - faculdade pernambucana de saúde. Recife. p. 15. 2017. Disponível em: <<https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/374>>. Acesso em: 30 de set. 2020.

SANTOS, K. M.; SILVA, E. S.; VIANA, S. D. L. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeverica da serra-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 68. Suplementar 2. p.986-994. Jan./Dez. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/941>>. Acesso em: 21 de out. 2020.

SANTOS, A.K.M.; PINHEIRO, A.R.P.M.; BRITO, C.L.; GALVAO, F.G.R.; MACEDO, F.I.F.; BESERRA, T.L.; LANDIM, M.A.T.; MORI, E. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: uma revisão integrativa. **Rev. E-ciências, Rev. e-ciência**, 5(1): 29-37, 2017. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/>>. Acesso em: 20 de jun. 2021.

SILVA, A. E. A.; KAREN, G.M.C.L.; RAQUEL, G. D. Análise dos riscos das dietas da moda: uma pesquisa exploratória documental em revistas não científicas na área da nutrição.

Resvista educação e saúde. Edição 5. 2017. Disponível em:
<<https://www.researchgate.net/>>. Acesso em: 15 de abr. 2021.

SILVA, B. L. S., ROCHA, M.S., SILVA, D.D., TORRES, B.L.P.M., SANTOS, M.D.C. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Rev. Brazilian Journal of health**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 76028-76036. 2020. Disponível em:
<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/17897/14497>>. Acesso em: 10 de out. 2020.

SILVA, E. P. **O nutricionista formado pela universidade federal de alagoas: uma análise sobre o perfil do egresso e sua inserção no sus.** (TESE) Faculdade de medicina FAMED. 2018. Disponível em:
<<http://www.repositorio.ufal.br/bitstream/riufal/3749/3/O%20nutricionista%20formado%20pela%20Universidade%20Federal%20de%20Alagoas%3A%20uma%20an%C3%A1lise%20sobre%20o%20perfil%20do%20egresso%20e%20sua%20inser%C3%A7%C3%A3o%20no%20SUS.pdf>>. Acessos em: 21 de abr. 2021.

SILVA, P.C.G. **Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de foz do Iguaçu/ PR por meio de questionário.** (Tese) Conclusão de curso de Nutrição, Uniamérica, Foz do Iguaçu PR. 2018. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588>>. Acessos em: 12 de out. 2020.

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**, [S.l.], v. 35, n. 69, p. 53-67, out. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em:
<<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172>>. Acesso em: 01 mai. 2021.

STACHUKA, A. P. ANDRESSA, G; S. **Relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica.** (Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição) Unicesumar - Universidade Cesumar: Maringá, 2020. 14f. 2020. Disponível em:
<<http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/7400>>. Acessos em: 12 de abr. 2021.

TAVARES, R. M., PEREIRA, M.A.O. Avaliação do estado nutricional de trabalhadores de uma empresa na cidade de Três Corações- MG. **Repositório da FEPESMIG.** nov. 2018. Disponível em:
<<http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/865/1/TCC%20Raphaela%20final.pdf>>. Acessos em: 12 de out. 2020.

TORRES, A. A. L. Ponto de equilíbrio entre a Ciência da Nutrição e “Fat Studies”. **Demetra**; vol. 11, supl. 1; p. 1201-1212, 2016. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/25885>>. Acessos em: 12 de out. 2020.

VARGAS, A. J.; PEREIRA, L. S.; ROSA, R. L. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade

física. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, vol.12 n.72 de 2018.Disponível em:
<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>>. Acesso em: 25 de set. 2020.

VASCONCELOS, R. N. C. RODRIGUES, I. C. SANTOS, S. O. SILVA, J. C. RODRIGUES,
G. M. M. Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional. **Revista
Liberum Accessum**. Vol. 9, num. 1, p.34-39. Mar. 2021 Disponível em:
<<http://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/view/92>>. Acesso em: 10 de
abril de 2021.