

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA NUTRIÇÃO E NA SUA RELAÇÃO COM TRANSTORNOS ALIMENTARES

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON NUTRITION AND ITS RELATION WITH EATING DISORDERS

Agnes Monteiro de Carvalho¹

Ana Carolina Carijó de Castro²

Rebeca Figueiredo Sakamoto³

Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas⁴

RESUMO: As redes sociais, cada vez mais utilizadas no mundo atual como meio de entretenimento e comunicação, têm se tornado também um espaço de disseminação de informações, até mesmo por profissionais da saúde, como os nutricionistas. No entanto, o uso problemático dessas plataformas impacta diretamente quem pública e/ou acompanha, tendo como consequência o bullying, problemas de autoestima e transtornos alimentares. O objetivo deste estudo foi dimensionar o impacto e as consequências da disseminação de desinformação relacionada a nutrição e a alimentação, em redes sociais. Trata-se de um estudo de pesquisa exploratória do tipo revisão de literatura. As redes sociais têm papel importante na promoção de ideias e produtos, incluindo estilos de vida e informações falsas, sendo associadas a distúrbios mentais. Serve também como espaço oportuno para nutricionistas desmistificarem informações e promoverem hábitos saudáveis, ação que deve ser regulada pelo Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (CECN). A insatisfação corporal e o desenvolvimento de transtornos alimentares e psicológicos estão ligados ao uso de redes sociais e ao compartilhamento de dietas milagrosas propagadas pela internet. O nutricionista tem o papel fundamental de auxiliar no combate de TA's e orientar os caminhos para uma alimentação saudável.

5294

Palavras-chave: Redes Sociais. Transtornos Alimentares. Distorção de Imagem. Conduta Nutricional. Papel do Nutricionista.

ABSTRACT: Social media, increasingly used in today's world as a means of entertainment and communication, has also become a space for the dissemination of information, including by health professionals like dietitians. However, the problematic use of these platforms directly impacts those who post and/or follow content, resulting in bullying, self-esteem issues, and eating disorders. The objective of this study was to assess the impact and consequences of misinformation related to nutrition and food on social media. This is an exploratory research study of the literature review type. Social media plays an important role in promoting ideas and products, including lifestyles and false information, and is associated with mental disorders. It also serves as an opportunity for nutritionists to debunk misinformation and promote healthy habits, an action that should be regulated by the Nutritionist's Code of Ethics and Conduct (CECN). Body dissatisfaction and the development of eating and psychological disorders are linked to the use of social media and the sharing of miraculous diets propagated online. Dietitians play a crucial role in counteracting eating disorders and guiding individuals towards healthy eating.

Keyword: Social media. Eating Disorders. Body Image Distortion. Nutritional Behaviors. Dietitian's role.

¹Graduanda do Curso de Bacharelado em Nutrição Centro Universitário FAMETRO.

²Graduanda do Curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário FAMETRO.

³Co-orientadora do TCC Mestre pela FAMETRO e Docente do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário FAMETRO. Centro Universitário FAMETRO.

⁴Orientadora do TCC, Doutora em Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas e Docente do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Fametro Centro Universitário FAMETRO.

1 INTRODUÇÃO

As plataformas e ferramentas facilitadoras de comunicação e interação com outras pessoas, entre elas, as redes sociais, são cada vez mais usadas atualmente (Alméri, Martins *et al.*, 2014). Com a alteração na forma que os seus usuários utilizam essas ferramentas, as redes sociais se tornaram um espaço multifacetado, incluindo a possibilidade de comunicação com profissionais de saúde e acesso à informações relacionadas à saúde e bem-estar (Probst; Peng, 2019).

Entre os diversos tipos de profissionais disponíveis, a nutrição e o profissional nutricionista tem, cada vez mais, ocupando os canais de disseminação de informações, utilizando como ferramenta de trabalho para atrair possíveis clientes e pacientes (Windigert; Castro 2018). Com o progresso da tecnologia, e tendo em vista a ferramenta de marketing digital, percebe-se que a internet é uma das principais ferramentas de divulgação de informações e captação de clientes, aprimorando a educação nutricional no mundo atual (Kotler; Armstrong, 2014).

Apesar disso, segundo Silva (2017), é importante chamar atenção para o uso problemático das redes sociais, onde a pessoa pode se tornar dependente, principalmente adolescentes e jovens. Tornou-se impossível analisar o comportamento e a psicologia humana sem considerar o uso progressivo da internet no dia a dia. E os impactos são numerosos: bullying virtual, baixa autoestima, depressão e ansiedade, e diversos tipos de transtornos alimentares (Elias, 1997). Compreende-se que os padrões de beleza e a idealização do corpo ideal sempre estiveram presentes na sociedade, porém, com o crescimento da internet, observa-se a influência dessa ferramenta que, ao alcançar mais pessoas, em destaque as que já eram consideradas vulneráveis, houve um aumento desses transtornos (Fernandes, 2019).

Considerando que a transmissão não é exclusiva a profissionais de saúde, entende-se que a responsabilidade tanto do consumo quanto da partilha de informações é muito importante, visto que celebridades, ou influencers, também utilizam da mesma ferramenta para transmitir conteúdo (Klemm, 2022). Eles atuam influenciando pessoas, onde os jovens são o principal grupo de risco, muitas vezes com desinformações acerca da nutrição e da alimentação, reiterando os mitos nutricionais, e aumentando a imprecisão científica nas redes (Freeman *et al.*, 2022).

O comportamento alimentar é resultado da criação de hábitos desde a infância, por

fatores ambientais, familiares, econômicos e culturais. A influência da mídia pode gerar problemas relacionados à autoimagem corporal, desencadeando mudanças alimentares, que podem progredir a transtornos (Bittar; Soares, 2020). Como a formação da autoimagem é feita ao longo da vida, as tendências divulgadas por influencers e celebridades reforçando o padrão de beleza do corpo magro, são extremamente perigosas, quando são fundamentadas em estilos de vida inatingíveis, e muitas vezes enganadores, para o indivíduo comum (Lira *et al.*, 2017).

Este trabalho busca dimensionar o impacto e as consequências da disseminação de desinformação relacionada a nutrição e a alimentação, em redes sociais, e a sua relação com os transtornos alimentares, como também, analisar na literatura, a conduta do nutricionista nas redes sociais, o papel da mídia na influência da indução de transtornos alimentares dos jovens e adultos e identificar a importância da capacitação ética e profissional do nutricionista na abordagem por meio das redes sociais

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Trata - se de um estudo de pesquisa exploratória do tipo revisão de literatura. Este método foi escolhido por atender e possibilitar a análise do conhecimento científico do tema ‘‘O impacto das redes sociais na nutrição e na sua relação com transtornos alimentares’’.

5296

2.2 Coleta de dados

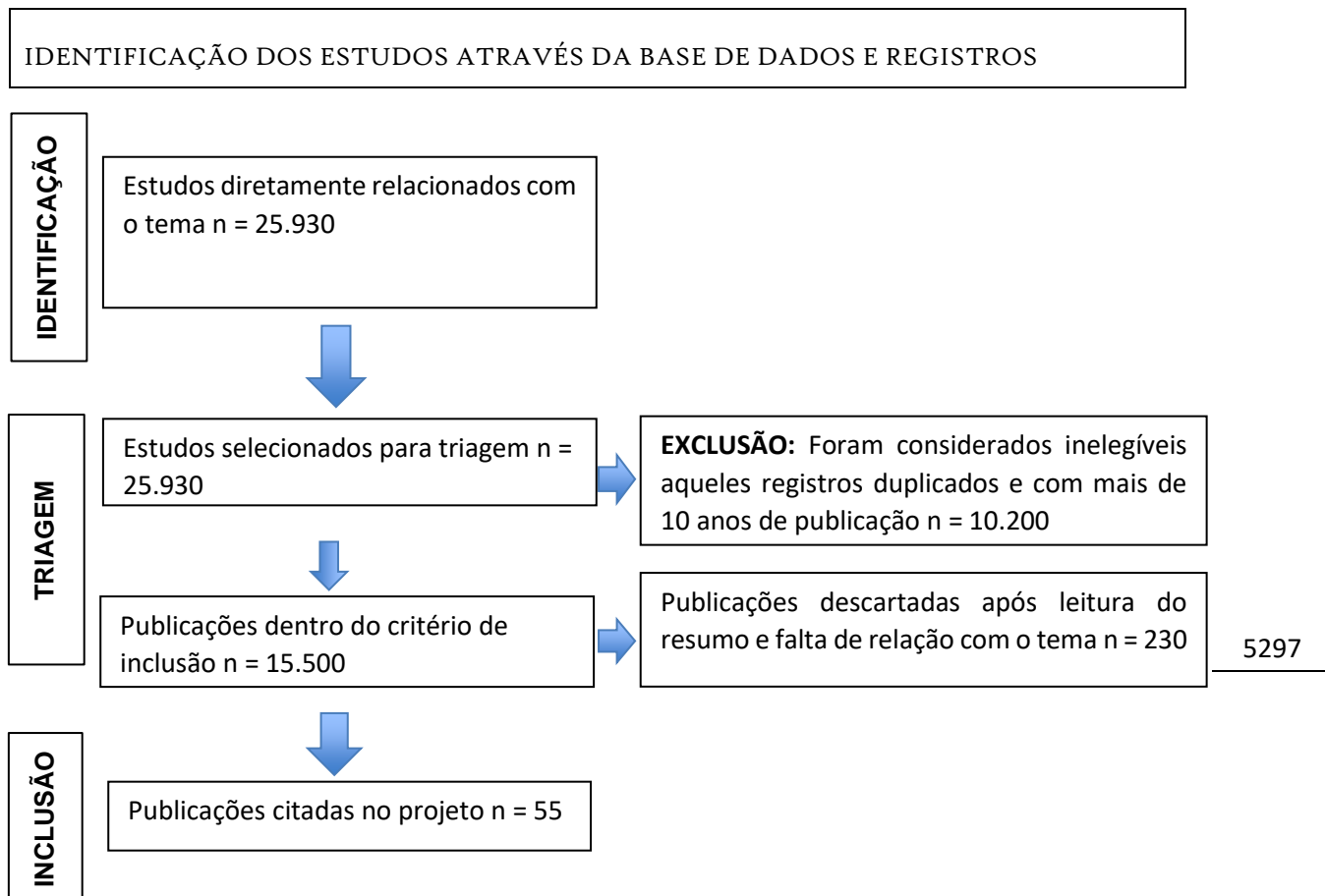
Os dados foram coletados nas seguintes plataformas: SciELO, Google acadêmico e PUBMED, publicados a partir do ano de 2014. Os descritores utilizados para a busca, foram: mídias sociais, transtornos alimentares, bulimia, anorexia, compulsão alimentar, importância do nutricionista e ética do nutricionista em redes sociais. Os critérios de elegibilidade foram: o ano de publicação dos artigos, sendo utilizados estudos abrangendo ambos os sexos, feminino e masculino, sem critério de idade, e nos idiomas português e inglês, que discutam diretamente as temáticas de distúrbios alimentares e nutrição.

2.3 Análise de dados

Para realização da pesquisa, foi feita uma análise e comparação de dados dos materiais científicos coletados. A pesquisa visa analisar na literatura já existente, a conduta do nutricionista nas redes sociais, avaliar a influência da mídia e possíveis transtornos

alimentares decorrentes da insatisfação corporal, além de identificar a importância e os direitos do papel esclarecedor do nutricionista nas redes sociais. A análise de dados para o projeto foi feita seguindo o fluxograma a seguir:

Figura 1 – Fluxograma de análise de dados



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Mídias Sociais

Com início na década de 70, a revolução tecnológica, que posteriormente resultaria na democratização do uso da internet e redes sociais, como conhecemos hoje, iniciou por meio de uma série de acontecimentos que são importantes para contextualizar: em 1977 é lançado o primeiro telefone celular, porém, é no início dos anos 90 que são criados os navegadores de internet. Em 1999, a internet já é popularizada e o seu uso cresce exponencialmente. Dessa forma, a tecnologia excede os limites antigos de comunicação, não só pelo alcance que foi possibilitado, mas como a mudança de costumes (Lins, 2013).

As redes sociais surgem como modelos regulares de conexão entre pessoas e/ou grupos, onde as ações individuais se inserem em interações com outros indivíduos, que

acontece de forma instantânea. A partir do primeiro e-mail, a evolução da tecnologia permitiu a criação de ferramentas onde os usuários poderiam gerar perfis virtuais e participar de comunidades. Quaisquer que sejam elas, as redes sociais proporcionam espaço para agrupamento de pessoas, espaço onde há exposição de opiniões, mensagens, conteúdos visuais, como fotos e vídeos (Telles, 2011). As plataformas de redes sociais são, entre os meios de comunicação digital, as mais utilizadas e são importantes para a análise de modificação da interação humana (Smith *et al.*, 2017).

Por esse meio, os usuários interagem direta ou indiretamente com pessoas além do seu círculo social, de diferentes idades e classes sociais. A mudança permitida pela facilidade de comunicação foi se desenvolvendo cada vez mais, tornando-se a era da informação (Silva; Silva, 2017).

No Brasil, por exemplo, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 94,2% dos brasileiros utilizam a internet, em 2021.

Através da internet e das redes sociais, as pessoas puderam se agrupar por categorias, como interesses comuns, e o que antes era uma limitação, como o espaço geográfico e as classes sociais, passou a ser apenas uma característica individual. A inclusão de pessoas em espaços mundiais, como manifestações políticas e ideológicas de um lugar que, por meio da internet, atinge populações de outros países, por exemplo, é apenas uma das possibilidades geradas pelas redes sociais (Souza; Cunha, 2019)

Além disso, nota-se um avanço no campo de comercialização de produtos e ideologias, possibilitando que haja uma conexão sem fronteiras, e a digitalização de atividades e processos (Jelonek, 2015). Dessa forma, a internet passa a ser um novo meio de comércio, com a vantagem de ser de alcance global, e de melhor eficácia de propagação. Para as empresas, as redes sociais indicam novos consumidores e espaços para divulgação de informações. Para empreendedores digitais, as redes sociais representam a possibilidade de divulgar seus conhecimentos de forma mais rápida e sustentável.

Quanto aos profissionais de saúde, as redes sociais representam uma ferramenta para contato com pessoas que buscam certo serviço e/ou educação referente à saúde, assim como tratamentos e promoção de programas de saúde (Abroms, 2019).

Por outro lado, alguns estudos demonstram a relação entre as redes sociais e o agravamento de distúrbios mentais e psicológicos, como a depressão e a ansiedade (Moreira, 2021). Também é arriscado para a disseminação de informações não verdadeiras, assim como

o descumprimento da relação profissional/cliente, resultando na possível deterioração da imagem do profissional (Abroms, 2019).

Como vantagem, as redes sociais permitem que os profissionais capacitados divulguem informações com o propósito de educação, assim como informações pertinentes ao monitoramento da saúde por meio de incentivos à mudança de hábitos e realização de exames. Dessa forma, um maior público tem acesso a conteúdos importantes para o tratamento e a prevenção de doenças (Ventola, 2014). Os jovens, por exemplo, representam boa parte do público-alvo, conhecidos por não optarem pelo atendimento tradicional, eles refletem os potenciais clientes que os profissionais de saúde pretendem alcançar (Klassen *et al.*, 2018).

Quanto à nutrição, as redes sociais podem ser uma ferramenta potente para as áreas de educação nutricional e saúde coletiva. O nutricionista pode interagir com potenciais clientes, através do seu conteúdo, que também serve como forma de publicidade. Além disso, é possível realizar consultas *online* e criar atividades de aconselhamento alimentar e promoção de mudanças de hábitos alimentares saudáveis, e a extinção de mitos relacionados à alimentação e terrores nutricionais (Kruse *et al.*, 2017).

O marketing digital nutricional traz vantagens tanto para o consumidor, que terá acesso a profissionais e produtos mais seguros para a saúde, quanto para os nutricionistas e empresas que trabalham com a alimentação saudável (Martinovski *et al.*, 2019). Os nutricionistas têm a possibilidade de proporcionar uma rede de apoio para seus pacientes e para clientes em potencial, que buscam atendimento nutricional. No entanto, as informações e o conteúdo educativo nunca devem substituir o atendimento direto entre profissional e cliente, devendo apenas existir como ferramenta de apoio e complementação. O atendimento nutricional e a prescrição de dietas são individuais e devem ser realizadas com profissional capacitado (Jane *et al.*, 2015).

A contribuição do nutricionista nas redes sociais está na oportunidade de compartilhar informações quanto à nutrição e captar novos clientes. O nutricionista deve utilizar as redes sociais visando aumentar a eficácia do seu trabalho e contribuir para a compreensão da educação nutricional, desmistificando informações e contradições propagadas por indivíduos não capacitados. No entanto, é necessário ressaltar o valor do contato direto entre nutricionista e paciente (Orlando; Beard; Kumar, 2019).

3.2 Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares são um grupo complexo de doenças psiquiátricas crônicas, que são caracterizadas por alterações no comportamento alimentar, sendo mais comuns na infância e adolescência (Kessler *et al.*, 2018). Além da mudança de comportamentos alimentares, como a preocupação excessiva pela ingestão de comida, os TAs também podem ocasionar distorção de imagem pelo paciente, e comportamentos capazes de desencadear outros problemas de saúde, comprometendo a saúde física e mental da pessoa acometida (Solmi *et al.*, 2021). Segundo a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais existem 5 tipos de transtornos alimentares (DSM- V, 2014). Quanto à eles, podemos destacar: anorexia nervosa, bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar. Apesar da ortorexia não ser ainda reconhecida no DSM- V, ela apresenta um risco recente para a saúde, que também é relevante para o estudo (DSM-V, 2014).

A anorexia nervosa pode ser caracterizada, principalmente, pela preocupação de ganho de peso e pela internalização do ideal de magreza, resultando na baixa ou nenhuma ingestão calórica por um longo período, sendo motivados pela insatisfação corporal (Donato, 2022). Cerca de 92% das pessoas acometidas pela anorexia nervosa são do sexo feminino, apesar de esse distúrbio afetar pessoas de todas as classes e gêneros (Solano- Pinto *et al.*, 2018). A anorexia nervosa é mais comumente diagnosticada na adolescência, entre 15 a 25 anos (Solano- Pinto *et al.*, 2018). Apesar de ser uma doença de caráter multifatorial, existe influência genética. Pessoas com consanguíneos afetados pela anorexia têm mais chance de desenvolver a doença, do que pessoas com consanguíneos não afetados (Paolacci *et al.*, 2020).

Segundo a OMS (1996) e a Classificação Internacional de Doenças (CID 10), a anorexia nervosa é, primeiramente, caracterizada pela perda ponderal superior a 15%, ou, IMC de 17,5 kg/m² e o diagnóstico envolve fatores como idade do indivíduo, o emagrecimento, a amenorreia e a restrição alimentar. Além da restrição alimentar, os indivíduos afetados podem apresentar também os seguintes hábitos: vômitos e purgações autoinduzidos, compensação por meio de prática excessiva de exercícios físicos e abuso de medicamentos, como laxantes (OMS, 199).

O tratamento da anorexia nervosa abrange etapas como a recuperação do estado nutricional, feito pelo acompanhamento de um nutricionista, terapia para o paciente e, muitas vezes, para a família, e o tratamento psiquiátrico por meio de fármacos (Han *et al.*,

2022).

A bulimia nervosa, apesar de ser menos estudada que a anorexia, é um distúrbio mais comum, predominantemente em mulheres. A bulimia nervosa é caracterizada por episódios de ingestão calórica de forma rápida e intensa, seguida da indução de vômitos/purgações, uso excessivo de laxantes, e/ou qualquer comportamento compensatório, excessivo e inapropriado (Nitsch *et al.*, 2021). Aproximadamente 1 a 2% da população mundial sofre de bulimia nervosa (Solanto- Pinto, 2018). Apesar das características parecidas, a anorexia e a bulimia são diferenciadas a partir dos fatores geradores de controle: na anorexia, o indivíduo sente controle ao restringir a ingestão de alimentos e, na bulimia, em compensar a ingestão excessiva de alimentos, por meio de vômitos, entre outros.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-V (2014), o diagnóstico é feito a partir dos seguintes critérios: episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos de práticas bulímicas (indução de vômito, uso de medicamentos diuréticos, laxantes, atividade física extrema).

Para o diagnóstico, é necessário que os episódios compulsórios tenham acontecido pelo menos uma vez por semana, durante 3 meses. Além disso, a gravidade é avaliada pela quantidade de episódios semanalmente. O tratamento é, principalmente, feito pela quebra do hábito de compulsão alimentar, através da terapia cognitivo- comportamental. Também é feito o uso de Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina, como o Fluoxetina (Simão *et al.*, 2023).

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é descrito na literatura como uma compulsão na qual a ingestão de alimentos é feita em grande quantidade e de forma descontrolada, seguida do sentimento de arrependimento e culpa (Bloc *et al.*, 2019).

Muitas vezes o TCAP tem relação com a ansiedade, doença que afeta cerca de 9,3% dos brasileiros, de acordo com dados da OMS. Os níveis de ansiedade tendem a aumentar, concomitante com as transformações da modernidade e estilo de vida, impactando negativamente a saúde mental da sociedade (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

3.3 Conduta nutricional

Buscando a melhora do estado nutricional do paciente, e tendo em vista a complexidade dos transtornos trabalhados nesta pesquisa, entende-se a importância do acompanhamento nutricional por profissionais capacitados, além do trabalho

multidisciplinar exercido por outros profissionais da saúde. Dessa forma, foram coletadas informações referentes à terapia nutricional referente a cada um dos distúrbios citados, apresentados a seguir:

Tabela 1 – Condutas Nutricionais

Transtorno	Conduta	Referência
Anorexia Nervosa	A realimentação deve ser feita após investigar e corrigir possíveis distúrbios eletrolíticos, que ocorrem em pacientes com perda excessiva de líquidos, mesmo que gere um atraso do início da terapia nutricional. Iniciar a ingestão de 1000 kcal/dia e aumentar de forma gradual 30 kcal/kg de peso ao dia.	Ozier et al. (2011)
	Ingesta não inferior a 1000-1200 Kcal/dia ou 30-40 Kcal/Kg de peso/dia, podendo atingir 70-100 kcal/Kg de peso/dia.	Latterza (2004)
	A deficiência de micronutrientes, como o zinco, são agravadas pela falta de ingestão alimentar satisfatória, faz-se necessário o uso de suplementação para promover o ganho de peso e aliviar sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão.	Moses et al. (2015)
Bulimia Nervosa	A abordagem nutricional visa manter as refeições de forma estruturada para evitar a bulimia, compulsão e atitudes compensatórias.	Araújo (2022)
	A avaliação deve englobar exame físico, bioquímico e antropométrico, observando possíveis sinais de carência de nutrientes, ingestão de calorias e hídrica.	De Moraes (2019)
Transtorno de compulsão Alimentar	Hábitos saudáveis e alimentação rica em alimentos como: Ômega 3, vitamina A,C e vitaminas do complexo B, além de minerais como o cálcio, magnésio, zinco e ferro.	Simão et al.(2023)
	Dietas prescritas de forma calculada não são o melhor objeto de trabalho. Porém é necessário estabelecer metas e objetivos para o tratamento de forma humanizada e em conjunto com um cardápio flexível com enfoque na patologia a ser trabalhada.	(Alvarenga et al.,2016).

A conduta nutricional para anorexia nervosa precisa levar em consideração possíveis distúrbios eletrolíticos causados pela perda de líquidos e nutrientes. O protocolo inicial consiste na ingestão de 1000kcal/dia com progressão de 30kcal/kg, conforme estabelecido por Ozier (2011). A abordagem proposta por Latterza (2004) estipula o consumo energético não inferior a 1000-1200kcal/dia, ou entre 70/100kcal/kg de peso/dia dependendo do estado geral do paciente.

De acordo com De Moraes (2019), pacientes com bulimia nervosa devem ser submetidos a avaliação bioquímica e antropométrica, além do exame físico para identificar possíveis sinais de carência de nutrientes, desidratação e ingestão inadequada de calorias. O plano alimentar visa estabelecer uma rotina alimentar estruturada, de modo a evitar episódios de bulimia e atitudes e comportamentos compensatórios (Araújo,2022).

Segundo Alvarenga (2016), o tratamento de transtorno de compulsão alimentar deve priorizar a adoção de uma dieta flexível, ao invés de um cardápio pré-estabelecido. No

entanto é fundamental o estabelecimento de metas claras e a implementação de um acompanhamento humanizado, que colabore na melhora da relação do paciente com a alimentação. Hábitos saudáveis com alimentação rica em vitaminas A, C, Complexo B e ômega 3, além de minerais, contribuem significativamente na redução de episódios de compulsão (Simão *et al* 2023).

Em suma, o tratamento dietoterápico visa corrigir os danos causados pela falta e/ou insuficiência de ingestão alimentar, nos aspectos macro e micronutrientes, bem como ingestão calórica e hídrica. Apesar de o tratamento ser individualizado, a conduta nutricional deve garantir e contribuir para a evolução do paciente, em conjunto com as outras linhas de tratamento.

3.4 Nutrição e ética nas redes sociais

As mídias podem ser usadas como promotoras de saúde, auxiliando na educação nutricional da população. O profissional nutricionista é regido pelo Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (CECN), publicado em 04 de julho de 2018, com o intuito de substituir o antigo código de ética, trazendo atualizações que vão de acordo com o contexto da sociedade atual.

5303

Segundo o CECN, o profissional nutricionista tem o direito de compartilhar informações sobre alimentação, tendo como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, com respaldo técnico-científico, assumindo responsabilidade pelas informações emitidas. Sendo vetado de disseminar mensagens enganosas e sensacionalistas, como também, fazer promessas de dietas milagrosas (Resolução nº 599/18).

As redes sociais são o meio mais rápido de comunicação, por isso é importante ter uma regulamentação quanto ao seu uso por profissionais nutricionistas, pois é um meio que por muitas vezes gera uma obsessão pelo corpo perfeito, conseqüentemente fazendo com que as pessoas tomem medidas drásticas de dietas radicais e sem acompanhamento profissional (Maravilhas, 2019).

4 CONCLUSÃO

O aumento da influência das redes sociais e a globalização da informação possibilitou que, independente de sua formação, qualquer indivíduo pudesse compartilhar seu dia a dia,

estilo e filosofia de vida. Hoje, entende-se que a facilidade com que as informações são compartilhadas, por vezes, é problemática: não existe comprovação científica quanto à veracidade das informações postadas, fator diretamente relacionado à falta de questionamento pelo público quanto a autenticidade da origem de certas informações e/ou do gerador de conteúdo.

Em relação à nutrição, o compartilhamento de informações por pessoas que não são profissionais capacitados da área representa um perigo alarmante, tendo em vista que a alimentação é um tópico imprescindível. Somado com a insatisfação corporal, a comparação excessiva de imagem, certas informações podem acarretar no desenvolvimento, ou no agravamento, de transtornos psicológicos e alimentares.

Em suma, a análise do consumo das redes sociais e dos seus impactos mostrou que a valorização da profissão do nutricionista é necessária e que o uso das redes sociais deve ser exercido de forma responsável nas duas escalas: aquele que compartilha e aquele que consome.

REFERÊNCIAS

- AAP. Associação Americana De Psiquiatria. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ABROMS, L. C. (2019). Public Health in the Era of Social Media. **AJPH Perspectives**, 2, 130.
- ABROMS, L.C., GOLD, R.S. & ALLEGRANTE, J.P. (2019). Promoting Health on Social Media: The Way Forward. **Health Education & Behavior**, 46(2), 9
- ALMÉRI, Tatiana Martins, et al. "A influência das redes sociais nas organizações." **Revista de Administração da UNIFATEA** 7.7 (2014): 132-146.
- ALVARENGA, M. Atendimento nutricional: o “olhar” da Nutrição Comportamental. Contextos da Alimentação. **Revista de comportamento, cultura e sociedade**, vol. 5, n.1, 2016.
- ANDRADE, E. A. F., Sant'Anna, L. C., de Castro Almeida, N., Venturi, I., Brustulim, L. J. R., & D'Almeida, W. O. (2018). L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Id on Line Revista de Psicologia**, 12(40), 1129-1138.
- ARAÚJO, F.P. (2022). "**Tratamento multiprofissional de bulimia nervosa**: relato de experiência em uma paciente do Caps Pacoti-Ceará." **Association** (5a ed.). Artmed
- BARBOSA, Malom Bhenson Tavares et al. Depressão e ansiedade na enfermagem em unidade de terapia intensiva. **Revista Ciência Plural**, v. 6, n. 3, p. 93-107, 2020.
- BITTAR, C. & S, A. (2020). Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. 28(1), 291-308.
<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/?format=pdf&lang=pt>.
- BLOC, L. G.; NAZARETH, A. C. P.; MELO, A. K. S.; MOREIRA, V.. Binge eating disorder: a systematic

literature review. **Revista Psicologia e Saúde**, v.11, n.1, p.3-17, 2019.

CFN, RESOLUÇÃO CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o **Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas**. Disponível: https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/resolucoes/Res_684_2021.html. Acesso 24 abril 2024.

DA SILVA LIMA, Simone Gabriely, Arlene Santos Costa, and Marcus Túlio de Freitas Pinheiro. "Redes sociais na educação: desdobramentos contemporâneos diante de contextos tecnológicos." **Brazilian Journal of Development** 7.4 (2021): 42341-42357.

DE MORAES, Carlos Eduardo Ferreira; DE ALMEIDA MARAVALHAS, Rebecca; MOURILHE, Carla. O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. **Debates em Psiquiatria**, v. 9, n. 3, p. 24-30, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

DONATO K, et al. Gene variants in eating disorders. Focus on anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. **Journal of Preventive Medicine and Hygiene**, 2022; 63(2): 297-305.

ELIAS, N. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

Fernandes, K. (2019). **Impacto das Mídias Sociais sobre a Insatisfação Corporal e Risco de Transtornos Alimentares e Depressão em Estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição), Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto. <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2527>.

FREEMAN, J.L, CALDWELL P.H, SCOTT K.M. How adolescents trust health information on social media: A systematic review. **Academic pediatrics**. 2022.

FREITAS, F. F., et al. Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de covid-19. **Abril**, 2020.

HAN R, et al. Effectiveness of olanzapine in the treatment of anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis. **Brain and Behavior**, 2022; 12(2): e2498.

JANE, M., FOSTER, J., HAGGER, M. & PAL, S. (2015). Using new technologies to promote weight management: a randomized controlled trial study protocol. **Public Health**, 15(509), 1-9.

JELONEK, D. (2015). The Role of Open Innovations in the Development of e-Entrepreneurship. **Procedia Computer Science**, 65, 1014-1017.

KESSLER, A. L; POLL, F. A.. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.67, n.2, p.118-125, 2018.

KIM, Jonghan; WESSLING-RESNICK, Marianne. Iron and mechanisms of emotional behavior. **The Journal of nutritional biochemistry**, v. 25, n. 11, p. 1101-1107, 2014.

KLASSEN, K., DOUGLASS, C., BRENANN, L., TRUBY, H. & LIM, M. (2018). Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 15(70), 1-18.

KLEMM, S. Guidance for Professional Use of Social Media in Nutrition and Dietetics Practice. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**. 2022; 122(2):403-09.

KOTLER, PHILIP; ARMSTRONG, GARY. **Princípios de Marketing**. São Paulo, SP. **Brasil: Person Education do Brasil**, 2014. Cap. 01, p. 548-549. Acesso em 13 de maio de 2024.

KRUSE C. S., KROWSKI N., RODRIGUEZ B., TRAN L., VELA J. & BROOKS M. (2017). Telehealth and patient satisfaction: a systematic review and narrative analysis. **BMJ Open**, 7, 11.

- LATTERZA, Andréa Romero et al. Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, p. 173-176, 2004.
- LENHARDTK, G., & CALVETTI, P. Ü. (2017). Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, 50(1-2), 111-122. doi:10.29327/226091
- LINS, B.F.E. "A evolução da Internet: uma perspectiva histórica." **Cadernos Aslegis** 48 (2013): 11-45.
- LIRA, A.G., A.P. & L., A.S.A, M.S.(2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 66(3), 164-171. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=pdf>.
- Manual anual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (2014). **American Psychiatric Association** (5ª ed.). Artmed.
- MARAVALHAS, R. A. et al. O papel do Nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. **Revista debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 24-30, jul./set. 2019.
- MARTINOVSKI, S., KALEVSKA, T., NEDELKOSKA, D., & ILIJOSKA, A. (2019). Nutritive marketing with special description of social networks as a marketing tool. **KNOWLEDGE International Journal**, 34(1), 175-179.
- MIKKELSEN, Kathleen et al. Cognitive decline: A vitamin B perspective. **Maturitas**, v. 93, p.108-113, nov. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.08.001>.
- MOREIRA, C. A. (2021). **Empreendedorismo digital: avaliação do impacto das redes sociais na área da nutrição clínica**. (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Politécnico de Lisboa, Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.21/13984>
- MOSES, D. et al. High prevalence of vitamin D deficiency and insufficiency in adolescent inpatients diagnosed with eating disorders. **International Journal of Eating Disorders**, v. 48, n. 6, p. 607-614, 2015.
- OMS - **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-10 Décima revisão**. Trad. do Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. 3 ed. São Paulo: EDUSP; 1996.
- OZIER, A.D, Henry BW; American Dietetic Association. **Position of the American Dietetic Association: nutrition intervention in the treatment of eating disorders**. J Am Diet Assoc. 2011;111:1236-41
- ORLANDO J.F., BEARD M. & KUMAR S. (2019). Systematic review of patient and caregivers' satisfaction with telehealth videoconferencing as a mode of service delivery in managing patients' health. **Plos One**, 14(8), 15.
- PAOLACCI S, et al. Genetic contributions to the etiology of anorexia nervosa: New perspectives in molecular diagnosis and treatment. **Molecular Genetics & Genomic Medicine**, 2020; 8(7): e1244.
- PEREIRA, Regina Célia. Ômega-3 pode ajudar contra a ansiedade. 2019. SAAD, S. M. I. Probióticos e prébióticos: o estado da arte. **Rev. Bras. Cienc. Farm.**, v.42, n.1, 2006.
- PROBST, Y.C, P.Q. Social media in dietetics: Insights into use and user networks. **Nutrition & dietetics**. 2019; 76(4):414-20.
- RIBEIRO, A.A.S, P. L.G.P, LOVISI A, L.R.P, M. L. **Influência da mídia na imagem corporal de alunos do ensino médio: discutindo a prática da educação física escolar**. Universidade Federal de São João Del Rei. Labomidia. Encontro Nacional IV ENOME; 28 jan. 2014. São João Del Rei.

- SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.
- SIMÃO, Ariella Simonely Rebouças; AIRES, Héliã Cezar. **Terapia Nutricional no Controle da Ansiedade e seus Efeitos na Compulsão Alimentar**. 2023. <http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/686>
- SMITH, C., SMITH, J. B. & SHAW, E. (2017). **Embracing Digital Networks**: Entrepreneur's social capital online. *Journal of Business Venturing*, 32, 21
- SOEIRO, L.M.S.. 2021. **Uso da rede social Instagram® como ferramenta estratégica utilizada por nutricionistas para promoção da saúde e mudanças no estilo de vida da população**. Monografia – Curso de NUTRIÇÃO, UFRJ– Campus Macaé. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021.
- SOLANO-PINTO N, et al. Neuropsychological profiles in anorexia and bulimia nervosa. **Rev Neurol**, 2018;67(9): 355-364.
- SOLMI M, et al. Risk factors for eating disorders: an umbrella review of published meta-analyses. **Braz J Psychiatry**, 2021; 43(3): 314-323
- SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n.3, p. 204- 217, 2019.
- TELLES, André. *A revolução das mídias sociais*. 2. ed. São Paulo: M.books, 2011.211p.
- VENTOLA, C Lee. “Social media and health care professionals: benefits, risks, and best practices.” *P & T : a peer-reviewed journal for formulary management* vol. 39,7 (2014): 491-520
- NITSCH, Allison. Medical Complications of Bulimia Nervosa. *Cleveland Journal of Medicine*, vol. 88, n. 6, p 333- 343, 2021
- WIDIGER, Thomas A.; HINES, Alexandra. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, alternative model of personality disorder. **Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment**, v. 13, n. 4, p. 347, 2022.
- WINGERT. Karina Helena; CASTRO. Luísa Rihl. Marketing para Nutrição: Conceitos e Ferramentas Aliados à Prática da Nutrição. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, v. 19, n. 3, p. 353-371, Santa Maria, 2018.