INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: PAPEL DO NUTRICIONISTA NA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO

INFLUENCE OF THE MEDIA ON THE EATING BEHAVIOR OF THE ADOLESCENTS: ROLE OF THE NUTRITIONIST IN NUTRITIONAL EDUCATION AS A FORM OF PREVENTION

Gabrielly Cristine da Rosa¹
Débora Tarcinalli Souza²
Eliriane Jamas Pereira³

1. Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru
2. Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru
3. Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

RESUMO

Com o crescente aumento das mídias sociais, os meios de comunicação acabaram se tornando propagadores de assuntos que abordam o corpo, criando padrões de beleza inalcançáveis, despertando insatisfação e vulnerabilidade em adolescentes, promovendo o surgimento de transtornos alimentares. O presente trabalho tem por objetivo avaliar a influência das mídias (redes sociais e internet) sobre o comportamento alimentar de adolescentes e o papel do nutricionista como educador nutricional na forma de prevenção. Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com pesquisas realizadas em bases de dados como PubMed e SciELO, Lilacs, BVS e em ferramentas como Google Acadêmico, no período de 2014 a 2024, onde foram selecionados artigos originais e de revisão, publicados em

português e inglês. O envolvimento com as mídias sociais, impacta na imagem corporal e distorção da imagem, influenciando os adolescentes a adotarem hábitos alimentares nocivos para se encaixarem no padrão imposto. Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional é uma das ferramentas mais utilizadas atualmente, desempenhando um papel estratégico na prevenção de problemas nutricionais, fornecendo autonomia, uma autoimagem positiva e combatendo padrões estéticos irrealistas. Percebe-se, portanto, a importância da educação nutricional para os adolescentes que vise a construção de uma percepção de corpo saudável e realista.

Palavras-Chave: Adolescentes, Comportamento Alimentar, Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

With the increasing increase of social media, the media ended up becoming propagators of issues that address the body, creating unattainable beauty standards, awakening dissatisfaction and vulnerability in teenagers, increasing the possibility of eating disorders. The present study aims to evaluate the influence of media (social networks and internet) on the eating behavior of adolescents and the role of the nutritionist as a nutritional educator in the form of prevention. This is a bibliographic narrative review, with searches carried out in databases such as PubMed and SciELO, Lilacs, BVS and in tools such as Google Scholar, from 2014 to 2024, where original and review articles were selected, published in Portuguese and English. Involvement with social media impacts body image and image distortion, influencing teenagers to adopt harmful eating habits to fit the imposed standard. In this sense, food and nutritional education is one of the most used tools today, playing a strategic role in preventing nutritional problems, providing autonomy, a positive self-image and combating unrealistic aesthetic standards. Therefore, we can see the importance of nutritional education for adolescents, which aims to build a healthy and realistic body perception.

Key Words: Adolescents, Feeding Behavior, Food and Nutrition Education.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista o aumento expressivo das mídias sociais nos últimos anos, as redes sociais utilizadas atualmente, servem como meio de propagação de informações. Os

meios de comunicação são responsáveis pela disseminação de assuntos que abordam o corpo, criando padrões de beleza inalcançáveis, gerando insatisfação corporal por aqueles que não se encaixam nos padrões estabelecidos. Temas relacionados ao corpo, alimentação e padrões de beleza, dominam o atual cenário. Indústrias e influenciadores digitais utilizam do marketing para divulgar produtos e serviços, sem a preocupação com a saúde dos consumidores (Costa, 2018).

A insatisfação corporal pode ser entendida como pensamento e sentimentos relacionadas ao corpo; é a imagem de corpo criada pela nossa mente, sendo influenciada por diversos fatores, dentre eles, a mídia é a que se infiltra mais facilmente (Lira *et al.*, 2017). A adolescência é marcada por um período de desenvolvimento, sendo considerado um grupo etário em transição, que está vivendo na era da revolução tecnológica e sofrendo os efeitos das mídias (Bittar; Soares, 2020). Quando a autoimagem corporal difere dos padrões impostos pelas mídias, gera uma excessiva insatisfação corporal, podendo levar à distorção de imagem e transtornos alimentares (Gomes *et al.*, 2021). Mudanças biológicas e emocionais, especialmente em adolescentes meninas, geram preocupações com o peso corporal e medo de rejeição, fazendo com que fiquem mais vulneráveis às informações divulgadas por meio da internet (Lira *et al.*, 2017).

O conteúdo publicado na internet desperta baixa autoestima e insatisfação em momentos de vulnerabilidades biopsicossociais, promovendo o surgimento

de possíveis transtornos alimentares e problemas psicológicos. Entre os adolescentes, uma alimentação inadequada pode gerar déficits nutricionais, interferindo na aprendizagem e adquirindo hábitos alimentares ruins que podem resultar em obesidade ou transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e vigorexia, gerando consequências para saúde física e mental (Costa, 2018). O uso das redes sociais vem sendo relacionado com sintomas depressivos elevados, baixa autoestima, uma tendência aumentada em se auto comparar em relação à aparência, insatisfação corporal e restrição alimentar (Sousa; Franzoi; Morais, 2022).

Nesse cenário, a educação alimentar desempenha um papel essencial na relação entre o indivíduo e o alimento desde a infância, tendo em vista a promoção da saúde e prevenção de doenças. Hábitos alimentares saudáveis geram consequências positivas na população a curto e longo prazo. O nutricionista possui conhecimento e habilidade para contribuir com a melhora da saúde dos indivíduos. Diante disso, o setor da educação é considerado uma ferramenta importante para a implementação de ações de promoção da saúde e desempenha papel essencial nas políticas que visam a melhoria da qualidade de vida, com foco na construção de uma nova cultura de saúde (Caetano, 2014).

Tendo em vista que a contemporaneidade vem sendo marcada pela globalização, os padrões de beleza exigidos pelas mídias sociais, resultam em uma imagem idealizada de corpo perfeito, que está

cada vez mais difícil de ser alcançado. As mídias difundem e atendem as leis do mercado capitalista, fazendo com que os adolescentes busquem métodos para se encaixarem nos padrões, os quais em sua maioria são radicais e prejudiciais à saúde, com a ideia de máximo benefício com o mínimo de esforço. Questões relacionadas à imagem corporal, estão cada vez mais presentes na área da saúde, onde a alimentação e estado nutricional adequado são essenciais para manutenção da saúde. Assim o presente trabalho tem por objetivo avaliar a influência das mídias (redes sociais e internet) sobre o comportamento alimentar de adolescentes e o papel do nutricionista como educador nutricional na forma de prevenção, contribuindo para uma percepção mais saudável e realista da imagem corporal, combatendo desordens nutricionais.

METODOLOGIA

O presente estudo consistiu em pesquisas de revisão bibliográfica narrativa com o levantamento de artigos datados entre os anos de 2014 a 2024, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a ferramenta para pesquisa Google Acadêmico, utilizando-se as seguintes palavras chaves: Adolescentes, Comportamento alimentar, Educação alimentar e nutricional, Imagem corporal, Redes sociais, Transtorno Alimentar

Restritivo Evitativo, Transtorno da Compulsão Alimentar. Foram selecionados artigos originais e de revisão, publicados em português e inglês, relacionados à influência das mídias no comportamento alimentar e papel do nutricionista como educador nutricional.

DESENVOLVIMENTO

Padrões de beleza ao longo dos anos

Com o passar dos séculos o culto ao corpo muda de acordo com o que é exposto pela mídia. O corpo feminino está em constante mudança por imposição da moda. Antigamente, os padrões de saúde e estéticos femininos preconizavam formas arredondadas, onde a gordura era sinônimo de beleza, saúde e sedução. Com o passar dos anos e com a evolução científica, notou-se que o consumo excessivo de alimentos pode causar males tanto à saúde como ao corpo, surgindo uma maior preocupação ao que se consome (Magalhaes; Bernardes; Tiengo, 2018).

No Brasil os ideais de beleza, apresentaram-se fortemente a partir de 1920. O padrão de beleza da época, fazia referência a beleza feminina da Grécia Antiga, a mulher precisava ser jovem, esbelta, loira e branca, além de ser delicada e graciosa ao caminhar. As mulheres nesse período seguiam as dicas de beleza de revistas. O primeiro concurso de beleza brasileiro foi “A Mais Bela do Brasil” lançado em setembro de 1921, sendo um concurso fotográfico. Assim como a beleza de uma estátua grega, a rainha da beleza

brasileira era natural, com a sexualidade intocada. Dentro desses padrões, Zezé Leone foi a escolhida para representar os valores deste ideal de beleza (Tomaz, 2023).

O padrão de beleza mundial tem sido modificado com base em imagens de celebridades supermodelos que se consagraram a partir da década de 50, passando a imagens extremamente cobiçadas por volta de 1990. A segunda década do século XX foi determinante na formulação de um novo físico ideal, tendo a publicidade e a moda como alicerces de mudanças. Com beldades sendo ídolos de milhões de meninas, houve um aumento de doenças como anorexia e bulimia, uma epidemia crescente em gerações que cresceram observando modelos magérrimas, como Twiggy, Cindy Crawford, Linda Evangelista e Naomi Campbell (Lisboa; Delevatt; Kruehl, 2015).

Ao longo das décadas, os padrões de beleza brasileiros vêm mudando, influenciados pelos padrões internacionais, que muitas vezes acompanham os dos Estados Unidos. Avançando para a era de ouro de Hollywood (1930 a 1960), nesse período esperava-se que as mulheres tivessem corpos curvilíneos como violões, seios grandes e cinturas finas. A atriz e cantora Marilyn Monroe é um exemplo perfeito, com sua figura curvilínea e cintura fina ela era objeto de desejo. O corpo feminino que é considerado bonito sofreu algumas alterações ao longo do tempo, porém, os ideais de beleza são atemporais,

principalmente para mulheres magras e brancas (Tomaz, 2023).

Já os anos 70 ficaram marcados no Brasil como período dos “corpos rebeldes”, o país passava por um cenário político conturbado, as vestimentas mudaram passando pra roupas mais curtas que mostravam mais o corpo das mulheres, os seios ficam em evidência com o uso dos decotes, entretanto, alguns dos padrões encontrados em outros períodos não se mantiveram, por exemplo, a pele clara, os cabelos escovados e a vaidade feminina (Oliveira; Caixeta, 2022).

Importa destacar que em 1980, foi quando a Barbie chegou ao Brasil, e as mídias e revistas destinadas às adolescentes, passaram a disseminar padrões de beleza e feminilidade para meninas: corpo esbelto e magro, cintura fina e seios avantajados eram e ainda continuam sendo quesitos para uma beleza ideal (Simili; Souza, 2015).

Os anos 80 foram caracterizados pelos “corpos marcados”, um modelo icônico da época foi Jane Fonda, nessa década surge uma preocupação em tornear o corpo, a mídia divulga os corpos perfeitos e as mulheres preocupam-se com seu condicionamento físico aderindo às dietas restritivas. As publicidades foram dominadas pelos corpos magros, o que deu início à obsessão pelo corpo milimetricamente perfeito (Oliveira; Caixeta, 2022).

No Brasil, os anos 90 foram marcados por programas de televisão infantis. O Xou da Xuxa contava com a presença das paquitas, sendo o padrão jovens, loiras e magras, esse era o único padrão estético

exibido e considerado desejado, o que resultou em insatisfação em muitas meninas que não possuíam essas características físicas, tendo em vista que o Brasil é um país formado por várias etnias, mas o estereótipo branco europeu ainda se estabelece como ideal de beleza (Silva, 2021).

Atualmente o “mundo fitness” vem ganhando força, a busca por um estilo de vida saudável e boa forma é a meta almejada por muitos. A busca por um corpo perfeito se mantém em pauta, especialmente por mulheres que almejam atingir padrões de beleza marcados por corpos magros e musculosos, verdadeiros corpos esculturais. O conceito de padrões de beleza sempre será definido pela sociedade, o qual já existe há muito tempo e principalmente para as mulheres e foi sendo alterado ao longo dos anos. Esse conjunto de características físicas que são tidas como ideais se tornam modelos a serem seguidas pelas pessoas. Esses modelos variam de acordo com o período histórico, cultura e idade das pessoas (Tomaz, 2023).

Do corpo perfeito das deusas, passando pela beleza impecável das princesas até o corpo sensual das modelos, o corpo feminino sempre esteve associado a um ideal de beleza. O cenário atual da difusão do uso de redes sociais digitais no Brasil proporcionou a ascensão de celebridades virtuais “influenciadores digitais”. Esses influenciadores entram em destaque dentro do Instagram, uma das redes sociais digitais mais utilizadas no país. Devido ao meio que estão inseridos de valorização da estética, os

influenciadores passam a ser vistos como agentes publicitários pelo mercado da beleza (Campos; Faria; Sartori, 2019).

Com os avanços tecnológicos, a relação do indivíduo com seu corpo mudou, tendo em vista que vivemos em uma sociedade marcada pela obsessão da aparência, onde o corpo perfeito se torna um ideal a ser alcançado, com uma silhueta milimetricamente modelada. As mídias tornaram-se responsáveis por disseminar e relacionar os padrões a serem seguidos através de postagens de usuários, os influenciadores digitais, que contam suas experiências e compartilham suas rotinas com base na exibição de suas estruturas físicas. A influência que os discursos midiáticos exercem sobre o público ao divulgar um padrão corporal a ser seguido é tão intensa que muitas vezes gera insatisfações relacionadas às formas físicas de quem não atende essas determinações (Moreira, 2020).

Mesmo com o passar dos anos, as mídias (televisão, revistas, cinema, redes sociais etc.) ainda impõe a importância do corpo para os indivíduos. Essa supervalorização de determinados estereótipos que se classificam como padrão de beleza faz com que pareça que a maioria das pessoas se encaixa neles, entretanto, essa é a realidade de uma pequena parte dos indivíduos. As mídias impõem padrões de beleza e propagam condutas de modo de agir, supervalorizando ideais inatingíveis que aquecem o mercado do consumo (Simili; Souza, 2015).

Adolescência

A adolescência é a faixa etária que compreende de 10 a 19 anos de idade, caracterizada pelo rápido crescimento físico e desenvolvimento sexual, é uma fase importante no desenvolvimento humano em que ocorrem muitas mudanças. É a fase na qual o adolescente quer se conhecer, se apresentar e se posicionar no mundo (Duca; Lima, 2019).

Na adolescência há um aumento das necessidades nutricionais devido ao aumento da composição corporal. O ganho de massa corresponde a 50%, enquanto o de estatura fica entre 20 a 25%. Após a puberdade ocorre uma diminuição nas modificações corporais, com um crescente aumento de gordura corporal em adolescentes do sexo feminino (Lisboa; Delevatt; Krueel, 2015).

Nessa fase há uma grande preocupação com a sua imagem perante o grupo social pertencente. Há uma pressão estética do corpo imposta pela mídia enaltecendo o corpo magro, branco e jovem. Para obter a aparência idealizada, grande parte dessa população recorre a dietas para perda de peso e cirurgias plásticas em busca de satisfação corporal. Através do uso da tecnologia, as informações são passadas muito rapidamente, fazendo com que tudo se torne mais urgente e fluido permitindo que os adolescentes tenham fácil acesso à internet e conseqüentemente às informações divulgadas através dela (Duca; Lima, 2019). Assim a Internet contribui para a veiculação de dietas impróprias e inadequadas do ponto de vista nutricional como forma de alcançar o “corpo

ideal”. Dietas essas, que proporcionam um emagrecimento rápido devido à grande restrição calórica, mas que dificilmente podem ser mantidas por um longo período, pois não ocorre uma reeducação alimentar, podendo acarretar um ganho de peso ainda maior após o final da dieta (Murari; Dorneles, 2018).

Um estudo realizado em 2014 por Souza, Coelho e Cardozo com 32 adolescentes, mostrou a orientação nutricional como uma importante estratégia para prevenção de transtornos alimentares em adolescentes. No estudo, 62,5% dos participantes fizeram dieta para perder peso e 75% deles alcançaram os objetivos iniciais, mas tiveram dificuldade em manter o peso. A maioria seguiu dieta autoprescrita (56,25%) ou orientada por nutricionista (31,25%). A principal motivação para fazer dieta foi a aparência (81,25%). Destacando a importância da orientação nutricional na prevenção de transtornos alimentares e no atendimento das necessidades nutricionais dos adolescentes.

O envolvimento com mídias sociais, que não retrata necessariamente a “vida real”, pode gerar comportamentos de insatisfação, vazio, tristeza e impactar na satisfação corporal e distorção da imagem corporal pela crença em um ideal de beleza ou padrão estético, resultando em práticas alimentares inadequadas. Paralelamente a este fato, o aumento da depressão, insatisfação corporal e transtornos alimentares em jovens tem sido um fator de grande preocupação em termos de saúde pública (Fernandes, 2019).

A imagem corporal engloba percepção, sentimentos, emoção e pensamentos direcionados ao próprio corpo. A insatisfação corporal é classificada como um dos componentes da imagem corporal e está relacionada à depreciação com o peso, à aparência e à forma física (Fortes *et al.*, 2014).

A influência pelas mídias sociais é percebida através de um estudo realizado por Sousa; Franzoi e Moraes (2022) com 303 adolescentes de uma escola pública de ensino médio, do Distrito Federal, onde 63,9% das mulheres sentiam-se influenciadas pelas redes sociais, enquanto 67,72% das mulheres sentiam influência da mídia no enxergar o corpo alheio. Quanto à percepção da influência das mídias sociais na alimentação, 82,41% sentiam-se influenciados. Os autores perceberam que as meninas se sentem e são mais influenciadas em relação à alimentação e ao corpo, tendo em vista que constantemente são instituídas como o alvo influenciável mais acessível.

Essa insatisfação feminina se repete em um estudo realizado por Pauldo e Dalpugel em 2015, onde avaliaram a satisfação com a imagem corporal e sua relação com o estado nutricional e a qualidade de vida de adolescentes do interior do Rio Grande do Sul. O estudo foi realizado com 425 escolares de 10 a 17 anos. Observou-se que 71,8% das meninas e 56,6% dos meninos estavam insatisfeitos com o corpo. A maioria das meninas deseja ter um corpo menor, enquanto a maioria dos meninos idealiza um corpo maior. Isto realça a importância da educação nutricional para ajudar os

adolescentes a desenvolver percepções mais saudáveis e realistas da sua própria imagem corporal.

As redes sociais digitais conectam milhões de pessoas oferecendo um conteúdo visual e atrativo. Um estudo recente demonstrou que o alto uso de mídias sociais está significativamente associado com maiores níveis de estereotipação de corpos ideais, que são mediados por pressão sociocultural, isto é, os estereótipos corporais são previsíveis a partir do conjunto de conteúdos veiculados e reforçados em uma cultura (Maftei; Merlici, 2023). Tomaz (2023) coloca que o corpo magro e tonificado é exaltado, musas fitness quase endeusadas, enquanto mulheres com o corpo tido como normal, fora dos padrões sofrem pressão para se adequar a essas normais impostas.

Um exemplo dessas mídias é o Instagram, altamente usado pelas influenciadoras digitais e pelas adolescentes, que as seguem. O uso dessas mídias pode influenciar garotas a se espelharem em um padrão de beleza inalcançável e ilusório. Não existe uma definição homogênea de beleza, sendo um conceito móvel e socialmente construído. Além disso, é perceptível nas redes sociais e mídias o uso de dispositivos como o Photoshop e filtros de câmera para retirar ou disfarçar imperfeições e moldar corpos e rostos de acordo com um padrão estético estabelecido. Por trás desse consumo das mídias e seus dispositivos ilusórios, as meninas adolescentes sofrem com a insatisfação corporal, e correm o risco de desenvolver depressão e transtornos

alimentares, como anorexia, bulimia e estresse (Fernandes, 2019).

No ano de 2014 no estado de São Paulo, Lira *et al.* avaliaram 212 adolescentes do sexo feminino para verificar as relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal (IC), do público avaliado 85,8% estavam insatisfeitas com a IC; a maioria desejava uma silhueta menor. A análise da satisfação corporal com relação ao estado nutricional evidenciou maior insatisfação para aquelas com sobrepeso e obesidade, mas a maioria das eutróficas também estavam insatisfeitas. O acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumentou a chance de insatisfação em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente, concluindo que as mídias, incluindo as redes sociais, estão associadas à insatisfação da IC de meninas adolescentes.

Considerando o atributo da magreza, a influência das mídias sociais em busca do corpo “perfeito”, através de dietas restritivas e desafios descabidos, sem base nutricional e médica, colocam em risco a saúde emocional e física das mulheres. Nas redes sociais, essa influência ocorre de diversas formas, até mesmo como peças de “memes” e/ou vídeos virais que utilizam uma linguagem de humor para propagar opiniões e valores gordofóbicos, promovendo a inferiorização e rejeição de todos os outros corpos que não se adequem ao dito “normal” (Oliveira-Cruz; Isaia, 2022).

A construção de um padrão de beleza corporal e ideal estético criado pela sociedade, gera mulheres com baixa

autoestima e percepções alteradas da própria imagem. Com uso massivo das redes sociais e suscetíveis aos conteúdos fornecidos por influenciadoras digitais, as adolescentes constituem um público altamente vulnerável às pressões estéticas (Lara; Francatto; Avíncula, 2022). Essas dificuldades em lidar com a imagem corporal associados às pressões midiáticas estão relacionadas com sintomas de baixa autoestima, ansiedade e depressão, os quais, por sua vez, podem predispor a inúmeros comportamentos que põem em risco a vida do indivíduo (Claumann *et al.*, 2018).

Uma das consequências negativas trazidas pelas mídias sociais pode ser o distúrbio alimentar, sendo comum desenvolvê-los na fase da adolescência e no começo da fase adulta, quando estão relacionados a consequências psicológicas, dentre as quais se destaca a depressão desenvolvida pela pressão social para o chamado “corpo perfeito” (Lara; Cambiriba, Avíncula, 2021). Assim a mulher se torna prisioneira de uma ditadura da magreza, onde a vulnerabilidade para doenças nutricionais tem forte relação com seu gênero. A bulimia e anorexia, propagam-se junto aos valores estéticos modernos de culto a magreza principalmente ditadas pelo poder midiático e pela indústria da beleza (Barbosa; Silva, 2016).

Transtornos alimentares

Na adolescência torna-se comum a prática de jejum, com dietas restritas, irregulares, muitas vezes com preferência

para alimentos ricos em açúcares e gorduras, substituindo os alimentos saudáveis, sendo influenciadas pela mídia, através de propagandas persuasivas para produtos industrializados. Esses tipos de alimentos têm gerado impacto negativo na saúde desses adolescentes, como: o aumento nos casos de obesidade, hipertensão, diabetes, alergias, distúrbios do crescimento, do sono, assim como deficiência no desenvolvimento cognitivo, problemas esses, relevantes de saúde pública na sociedade (Zagminan *et al.*, 2018).

Ao avaliar os apelos da mídia em comerciais, Domiciano *et al.* (2014) identificaram uma grande dedicação de marketing por parte das indústrias quanto ao uso de artifícios, principalmente emocionais e afetivos para atrair a atenção dos consumidores, ignorando em quase todos os comerciais o apelo nutricional, onde das 154 propagandas de alimentos analisadas em mídias, apenas 2% trabalhavam o apelo nutricional/ dietético dos alimentos, comprovando assim o baixo interesse do assunto pelo público.

Alguns comportamentos de risco para transtornos alimentares são considerados condutas alimentares de risco à saúde. A autoindução de vômitos, uso de laxantes/diuréticos, exercício excessivo, restrição alimentar por longos períodos, compulsão alimentar e uso de esteroides anabólicos são alguns exemplos desses comportamentos. São características comuns para um possível diagnóstico de desenvolvimento de transtornos alimentares,

por exemplo, anorexia e bulimia nervosa. Existem evidências de que é alta a prevalência do comportamento de risco para transtorno alimentar no público adolescente, principalmente em meninas (Fortes *et al.*, 2016; Neves *et al.*, 2016).

A anorexia e a bulimia nervosa são transtornos alimentares de etiologia complexa e multifatorial. A população mais acometida por esses transtornos são os adolescentes, apresentando casos sérios e com alta morbidade. Esses comportamentos considerados de risco, são utilizados por aproximadamente 25% da população jovem mundial com o intuito de atenuar o peso, sendo jovens do sexo feminino as mais acometidas (Fortes *et al.*, 2016). Para se enquadrarem ao meio social, optam por mudanças no comportamento alimentar de forma drástica (Copetti; Quiroga, 2018).

Entende-se por anorexia nervosa a preocupação excessiva com o peso corporal, onde há uma grande restrição alimentar, distorção da imagem corporal, medo intenso de ganhar peso. Já a bulimia nervosa consiste em um episódio de compulsão alimentar, com a sensação de perda de controle, seguido de algum tipo de purgação (vômito, uso de laxantes etc.), onde há uma excessiva preocupação com o peso e imagem corporal e a utilização de métodos patológicos de compensação para o controle do peso (Cubrelati *et al.*, 2014).

Em um estudo realizado em Minas Gerais (2013), com 59 alunos de 13 a 16 anos, os autores verificaram que 72,88% nunca haviam feito uma consulta com nutricionista.

Fica evidente, portanto, que estas áreas do conhecimento, apesar de não serem completamente desconhecidas, são marcadas pela relação limitada entre estes indivíduos e os profissionais da área. Além disso, nota-se que apenas 10,17% dos adolescentes tinham o hábito de ler os rótulos dos alimentos e 28,81% deles achavam que a mídia exerce alguma influência sobre suas escolhas alimentares, o que é outro fator preocupante, além de indicar o desprovimento de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) sobre eles, uma realidade que acomete a maior parte das regiões do Brasil (Pereira; Pereira; Angelis-Pereira, 2017).

Ao longo das décadas, o comportamento alimentar foi moldado por padrões culturais e pela mídia, levando a insatisfação corporal e afetando os hábitos alimentares. A publicidade, veiculada por televisão, internet e outdoors, promove um ideal de corpo que muitos tentam alcançar, frequentemente, recorrendo a hábitos prejudiciais à saúde para se conformar com esses padrões. Esse ideal de beleza não considera a diversidade de biotipos existentes (Oiveira *et al.*, 2020).

Educação nutricional

A prática da EAN enfatiza a importância da alimentação saudável para a qualidade de vida do indivíduo e, o mais importante, permite a formação de agência autônoma nas escolhas alimentares para que os benefícios da alimentação saudável sejam observados no longo prazo. Para tanto, são utilizadas práticas construtivistas e intuitivas neste processo, permitindo ao indivíduo atribuir

um significado específico ao mundo real com base em seus próprios processos mentais e influenciar o conhecimento por meio da interação com o ambiente, levando em consideração os aspectos sensoriais, aspecto emocional e intelectual (Pereira; Pereira; Angelis-Pereira, 2017).

A EAN e deve ser abordada por diferentes setores da sociedade (famílias, escolas, comunidades, governo, indústria etc.) com o objetivo de promover o direito humano à alimentação adequada. A ação educativa sobre práticas alimentares saudáveis, considerando todos os obstáculos à implementação diária, pode aumentar permanentemente o conhecimento, promover o autocuidado e a autonomia na realização das escolhas alimentares mais corretas (Lima; Bueno, 2016).

A nutrição é extremamente importante nesta fase da vida porque durante a adolescência a demanda por energia e todos os nutrientes aumenta para atender às necessidades das alterações fisiológicas. Neste contexto, as escolas são consideradas ambientes propícios para programas de educação em saúde, relacionados à sua integração em todos os níveis de aprendizagem: ensino, relações família-escola-comunidade, ambiente físico e emocional (Diniz *et al.*, 2020).

A educação nutricional se mostra eficaz em um estudo realizado por Lima e Bueno em 2016, onde após uma ação educativa nutricional em 12 jovens de uma escola pública, observou-se que, 67% modificaram ou modificariam a alimentação após as

informações obtidas nas atividades educativas. A maioria (92%) afirmou que as atividades realizadas aumentaram seu conhecimento sobre alimentação saudável. A intervenção proporcionou mudanças favoráveis no conhecimento sobre alimentação saudável entre os adolescentes, auxiliando na aderência de mudanças nos hábitos alimentares.

A EAN é uma das ferramentas de promoção da saúde mais utilizadas atualmente, pois desempenha um papel estratégico na prevenção e controle de problemas alimentares e nutricionais e no fornecimento de dietas adequadas e saudáveis. O principal objetivo da educação nutricional é proporcionar o conhecimento e a motivação necessários ao desenvolvimento de atitudes e hábitos para uma vida saudável e a garantia de uma alimentação completa, variada e adequada (Fernandes; Pontes, 2020).

Dias e Amaral (2023), avaliaram a eficácia de um programa preventivo dos transtornos alimentares no aumento da apreciação corporal e da autoestima, e na redução da influência sociocultural e do afeto negativo em meninas escolares de Barbacena-MG. Participaram da pesquisa 133 adolescentes do sexo feminino, com idades entre 13 e 18 anos, sendo 60 alocadas no grupo de intervenção, 49 no controle ativo e 24 no controle passivo (sem nenhuma intervenção). Os resultados indicaram que a intervenção não foi eficaz na redução da internalização do ideal de aparência, entretanto, aumentou os fatores protetivos

(apreciação corporal e autoestima), indicando que o programa traz efeitos benéficos para as participantes.

Dessa forma, torna-se valioso o papel do nutricionista como educador, pois são necessários princípios didáticos e educativos para melhorar as ações de saúde e garantir o desenvolvimento crítico dos indivíduos e sua autonomia em relação à alimentação. Para tal, é necessária uma formação que vise desenvolver o pensamento crítico reflexivo dos alunos para organizar intervenções, tendo em conta os diferentes aspectos que possam existir para indivíduos ou grupos (Fernandes; Pontes, 2020).

Assis e colaboradores em 2014 realizaram um estudo com 93 adolescentes em Juiz de Fora - MG onde avaliaram a efetividade das ações de educação alimentar e nutricional realizadas com escolares, comparando o conhecimento nutricional e comportamento alimentar antes e após a intervenção. Sobre o conhecimento nutricional, a pontuação média da primeira avaliação foi de $14,02 \pm 3,36$ pontos, enquanto a média da 2ª avaliação foi de $17,82 \pm 2,55$ pontos, demonstrando-se melhora significativa ($p < 0,05$). Com relação aos estágios de mudança de comportamento alimentar, também foram demonstradas melhoras após a intervenção educativa. Desta forma, observa-se a eficácia de ações educativas alimentares e nutricionais voltadas para a melhoria do conhecimento e comportamento alimentar.

Um estudo realizado por Amaral, Stice e Ferreira em 2019, avaliou a eficácia de um

programa de prevenção com meninas brasileiras. As estudantes do sexo feminino foram alocadas para uma condição de intervenção baseada em dissonância ($n = 40$) ou somente avaliação ($n = 22$), com o objetivo de reduzir a internalização do ideal de magreza. Participantes da intervenção mostraram uma redução significativamente maior na insatisfação corporal, influência sociocultural da mídia, sintomas depressivos, afeto negativo, bem como aumentos significativamente maiores na apreciação corporal. Não houve efeitos significativos para atitudes alimentares desordenadas e sintomas de transtorno alimentar. Esses resultados sugerem que esse programa de prevenção de transtornos alimentares baseado na dissonância foi culturalmente sensível, ou pelo menos culturalmente adaptativo, e eficaz com adolescentes brasileiras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A EAN apresenta grande eficácia na prevenção de transtornos alimentares, também envolve a promoção da autoestima e o autocuidado, enfatizando a importância da saúde em vez de padrões estéticos impostos pelas mídias. Com a orientação adequada, os adolescentes podem aprender a fazer escolhas alimentares conscientes e equilibradas, reduzindo o impacto negativo da mídia e favorecendo um desenvolvimento saudável. Portanto, a atuação dos nutricionistas é fundamental para ajudar os jovens a

desenvolver uma abordagem crítica e positiva em relação à alimentação e ao próprio corpo.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A. C.S; STICE, E.; FERREIRA, M. E. C. A controlled trial of a dissonance-based eating disorders prevention program with Brazilian girls. **Psicologia**, v. 32, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/7RkzBpvgVHfK7ttrsSQcPtP/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 9 jun. 2024.

BARBOSA, B. R. S. N.; DA SILVA, L. V. A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. **Razón y Palabra**, v. 20, n. 94, p. 672-687, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464041>. Acesso em: 23 mar. 2024.

BITTAR, C; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>. Acesso em: 8 mar. 2024.

CAETANO, A. M. **O papel educativo do profissional nutricionista nos Ensinos Fundamental e Médio no Brasil**. 2014. 38p. Monografia (Especialização em Formação Pedagógica Para Profissionais da Saúde) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba, MG, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9TDPG9/1/tcc_adriana___o_papel_educativ

o_do_profissional___nutricionista_nos___e nsinos_fundamental_e_mu00c9dio_n.pdf. Acesso em: 8 mar. 2024.

CAMPOS, G. R; FARIA, H. M. C.; SARTORI, I. D. Cultura da estética: o impacto do Instagram na subjetividade feminina. **Cadernos de psicologia**, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2495/1628>. Acesso em: 23 mar. 2024.

CLAUMANN, G.S; *et al.* Prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas e associação com a insatisfação corporal em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 1, p. 3-9, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/zhkVKfxRmGFJDggbRmQyq5p/>. Acesso em: 22 abr. 2024.

COPETI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v10n2/11.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2024.

COSTA, M. L. **Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal**. 2018. 51p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdades de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2018. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/5399/4928>. Acesso em: 8 mar. 2024.

CUBRELATI, B. S. *et al.* Relação entre distorção de imagem corporal e risco de

desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Conexões**, v. 12, n. 1, p. 1–15, 2014. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2178/pdf>. Acesso em: 24 abr. 2024.

DE ASSIS, M. M. *et al.* Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora–MG. **HU Revista**, v. 40, n. 3 e 4, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2435/789>. Acesso em: 19 maio 2024.

DIAS, F. G.; AMARAL, A. C. S. Avaliação da eficácia de um programa preventivo de transtornos alimentares na apreciação corporal, autoestima, influência sociocultural e afeto negativo de meninas adolescentes. In: SIMPÓSIO DE PESQUISA E INOVAÇÃO, 12, 2023, Barbacena. **Anais do XII simpósio de pesquisa e inovação**, Barbacena: IF Sudeste MG, 2023, p. 93, 2023. Disponível em: <https://www.ifsudestemg.edu.br/documento-institucionais/unidades/barbacena/diretorias-sistemicas/pesquisa/iniciacao-cientifica/anais/xii-simposio-de-pesquisa-e-inovacao/caderno-de-resumos-1.pdf#page=93>. Acesso em: 20 maio 2024.

DINIZ, C. B. C. *et al.* Acompanhamento nutricional de adolescentes no Programa Saúde na Escola. **Journal of Human Growth and Development**, v. 30, n. 1, p. 32, 2020. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/568537097.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2024.

DOMICIANO, C. G. *et al.* Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção

dos Produtos Alimentícios/Media Strategies and Commercial Appeals for Promotion of Food Products. **Revista Ciências em Saúde**, v. 4, n. 1, p. 33–38, 2014. Disponível em: https://portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rscsmit_zero/article/view/163/143. Acesso em: 8 jun. 2024.

DUCA, R. M. D.; LIMA, V. H. B. A influência das mídias na adolescência. **Cadernos de psicologia**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2000/1295>. Acesso em: 7 abr. 2024.

FERNANDES, D. P.; PONTES, M. M. L. O ensino da educação nutricional na formação inicial de nutricionistas: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e126942955–e126942955, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340244227_O_ensino_da_educacao_nutricional_na_formacao_inicial_de_nutricionistas_uma_breve_revisao. Acesso em: 20 maio 2024.

FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. 2019. 94 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_ImpactoM%c3%addiasSociais.pdf. Acesso em: 22 abr. 2024.

FORTES, L. S; *et al.* A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino? **Revista Paulista de Pediatria**, v. 32, n. 3, p. 236–240, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/BxMFnM55qvq>

- b8B4T5HrNPWL/?lang=p. Acesso em: 22 abr. 2024.
- FORTES, L. S. *et al.* Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/rD8tCkBtPkYDTy7mp6pBvvpd/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2024.
- GOMES, G. S. C. R. *et al.* Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e191101623277-e191101623277, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/356976001_Transtornos_alimentares_e_a_influencia_das_midias_sociais_na_autoimagem_corporal_um_olhar_sobre_o_papel_do_nutricionista. Acesso em: 8 mar. 2024.
- LARA, C. C.; CAMBIRIBA, I. C.; AVÍNCOLA, A. S. Prisioneiras das medidas: oficina temática para acolhimento de meninas contra a opressão dos padrões estéticos. **Revista Extensão & Cidadania**, [S. l.], v. 9, n. 15, p. 175-186, 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/recuesb/article/view/8683/5869>. Acesso em: 22 abr. 2024.
- LARA, C. C.; FRANCATTO, E. M.; AVÍNCOLA, S. Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no Ensino Médio. **Redin - Revista Educacional Interdisciplinar**, v. 11, n. 2, p. 32-47, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/366517444_Impacto_das_redes_sociais_sobre_a_insatisfacao_corporal_em_meninas_adolescentes_no_ensino_medio_Social_networks_impact_on_body_dissatisfaction_in_female_adolescents_in_high_school. Acesso em: 22 abr. 2024.
- LIMA, M. M.; BUENO, M. B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. **Journal of the Health Sciences Institute**, v. 34, n. 4, p. 213-8, 2016. Disponível em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V34_n4_2016_p213a218.pdf. Acesso em: 27 abr. 2024.
- LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164#B22. Acesso em: 8 mar. 2024.
- LISBOA, S. D. C.; DELEVATT, R. S.; KRUEL, L. F. M. Padrões de Beleza, Saúde e Qualidade de Vida em Modelos de Passarela – uma Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p. 241-246, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/21462/15076>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- MAFTEI, A.; MERLICI, I. A. Am I thin enough? Social media use and the ideal body stereotype: The mediating role of perceived socio-cultural pressure and the moderating role of cognitive fusion. **Current Psychology**, vol. 42, p. 21071-21084, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02938-x>. Acesso em: 22 abr. 2024.
- MAGALHÃES, L. M.; BERNARDES, A. C. B.; TIENGO, A. A influência de blogueiras

- fitness no consumo alimentar da população. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685–692, 2018. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- MOREIRA, M. D. A Construção da Imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, v. 10, n. 25, p. 144–162, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/percursos/article/view/30680/21747>. Acesso em: 24 mar. 2024.
- MURARI, K.S; DORNELES, P. P. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 1, 2018. Disponível em: <https://cientifica.cnec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/76/73>. Acesso em: 23 mar. 2024.
- NEVES, M. C.; *et al.* Influência da mídia e comportamento alimentar de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 2, p. 129–137, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6158/4402>. Acesso em: 7 abr. 2024.
- OLIVEIRA, A. P. G; *et al.* EATING DISORDERS, BODY IMAGE AND MEDIA INFLUENCE IN UNIVERSITY STUDENTS. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v.14, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245234/35656>. Acesso em: 24 abr. 2024.
- OLIVEIRA, J. G.; CAIXETA, E. A. “Olha que coisa mais linda, mais cheia de graça”: o padrão de beleza da mulher brasileira nos últimos 70 anos. **Pergaminho**, v. 13, p. 121–146, 2022. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/pergaminho/article/view/4557/2258>. Acesso em: 6 abr. 2024.
- OLIVEIRA-CRUZ M. F.; ISAIA, L.F. Da pressão estética à gordofobia: violências nos memes em tempos de pandemia de COVID-19. **Contracampo**, v.41, n.1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/contracampo/article/view/52790/31977>. Acesso: 22 abr. 2024.
- PAULDO, J.; DALPUBEL, V. Imagem corporal e sua relação com o estado nutricional e a qualidade de vida de adolescentes de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Nutrire- Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v.40, n.1, p. 1-9, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/05/322150/artigo.pdf>. Acesso em: 20 maio 2024.
- PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/427-435/pt/>. Acesso em: 19 maio 2024.
- SILVA, D. J. **O corpo feminino nas artes visuais e nas mídias: desdobramentos na escola**, 2021. 77 p. Monografia (Graduação em Artes Visuais) - Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/234751/001136745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 24 mar. 2024

- SIMILI, I. G.; SOUZA, M. C. Girls' beauty according to "Barbie's tips". **Cadernos de Pesquisa**, v. 45, n.155, p. 200–217, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/pvpWXnYPy6WqPWn6tLn7jng/?lang=en>. Acesso em: 24 mar. 2024
- SOUZA, L. P.; FRANZOI, M. A. H.; MORAIS, R. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43489-43502, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/48939/pdf>. Acesso em: 19 maio 2024.
- SOUZA, B. M. M.; COELHO, L. S.; CARDOZO, T. S. F. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 8, n. 3, 2014. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/racs/article/view/2246/1173>. Acesso em: 20 maio 2024.
- TOMAZ, V. D. **Padrões de beleza e o corpo feminino**, 2023. 43 p. Trabalho de conclusão de curso (graduação em Ciências Sociais) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2023. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/57662/4/Padr%c3%b5esdeBeleza_Tomaz_2023.pdf. Acesso em: 23 mar. 2024.
- ZAGMINAN, A. *et al.* Exposição a mídia e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola privada de São Luís - MA. **Revista de Investigação Biomédica**, São Luís, v. 10, n. 2, p. 165-171, 2018. Disponível em: <http://www.ceuma.br/portalderevistas/index.php/RIB/article/download/255/pdf>. Acesso em: 7 abr. 2024.