

UNICESUMAR – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PROMOÇÃO DA SAÚDE

SAMARA CAROLINA FERNANDES FERREIRA

**ANÁLISE DE IMAGENS DE REFEIÇÕES DESCRITAS COMO
SAUDÁVEIS POSTADAS NO FACEBOOK: UMA PERSPECTIVA
NUTRICIONAL A PARTIR DO GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

MARINGÁ
2017

SAMARA CAROLINA FERNANDES FERREIRA

**ANÁLISE DE IMAGENS DE REFEIÇÕES DESCRITAS COMO
SAUDÁVEIS POSTADAS NO FACEBOOK: UMA
PERSPECTIVA NUTRICIONAL A PARTIR DO GUIA
ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá, como requisito final para obtenção do título de Mestre em Promoção da Saúde.

Orientadora: Prof^ª. D^ª. Ana Paula Machado Velho
Coorientadora: Prof^ª. D^ª. Rose Mari Bennemann

MARINGÁ
2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F383a Ferreira, Samara Carolina Fernandes.

Análise de imagens de refeições descritas como saudáveis postadas no Facebook: uma perspectiva nutricional a partir do guia alimentar para a população brasileira / Samara Carolina Fernandes Ferreira. Maringá-PR: UNICESUMAR, 2017.

67 f. ; 30 cm.

Orientadora: Ana Paula Machado Velho.

Co-orientadora: Rose Mari Bennemann.

Dissertação (mestrado) – UNICESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, 2017.

1. Alimentação saudável. 2. Facebook. 3. Guia alimentar. 4. População brasileira. I. Título.

Leila Nascimento – Bibliotecária – CRB 9/1722
Biblioteca Central UniCesumar

Ficha catalográfica elaborada de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

SAMARA CAROLINA FERNANDES FERREIRA

**ANÁLISE DE IMAGENS DE REFEIÇÕES DESCRITAS COMO
SAUDÁVEIS POSTADAS NO FACEBOOK: UMA PERSPECTIVA
NUTRICIONAL A PARTIR DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde do Centro
Universitário de Maringá, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em
Promoção da Saúde pela Comissão Julgadora composta pelos membros:

COMISSÃO JULGADORA

Prof^ª. Dr^ª. Ana Paula Machado Velho
Centro Universitário de Maringá (Presidente)

Prof. Dr. Leonardo Pestillo de Oliveira
Centro Universitário de Maringá (membro interno)

Prof^ª Dr^ª Sônia Cristina Soares Dias Vermelho
Universidade Federal do Rio de Janeiro (membro externo)

Aprovado em: 24 de fevereiro de 2017

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe, fonte de sabedoria de vida, que me encorajou em todos os momentos e me permitiu essa possibilidade. À minha irmã, serena e incentivadora. Ao meu namorado, que foi firme para sustentar minhas fraquezas. À minha orientadora, que esbanja felicidade até mesmo nos momentos mais truçulentos. A Deus, que é sempre maior.

ANÁLISE DE IMAGENS DE REFEIÇÕES DESCRITAS COMO SAUDÁVEIS POSTADAS NO FACEBOOK: UMA PERSPECTIVA NUTRICIONAL A PARTIR DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RESUMO

O sobrepeso e a obesidade, causadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), são problemas de saúde pública em grande crescimento no Brasil, e razão de um grande número de mortes no mundo. Por consequência, assuntos como alimentação e nutrição tornaram-se evidentes nas mídias. Compreende-se que a alimentação abrange contexto social e cultural, variando entre grupos sociais. As redes sociais online englobam esses dois assuntos quando permitem que informações sejam acessadas facilmente, porém, sem confirmação de veracidade. Considerando o problema da obesidade e as facilidades permitidas pelo uso da internet de maneira cotidiana, a preocupação com a saúde tem aumentado. Sendo assim, buscou-se verificar se imagens descritas como pratos destinados à alimentação saudável postados em páginas abertas ao público na rede social online Facebook condizem com a proposta sugerida pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira, material disponibilizado gratuitamente. Este estudo exploratório analisa os dados visuais disponibilizados nestas redes, para comparar com as propostas de promover a saúde, categorizando as divisões de grupos alimentares de acordo com o Guia Alimentar: café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições. O método se baseia na observação não participativa, sem interação com os perfis analisados, comparando as fotografias coletadas àquelas disponibilizadas no próprio Guia. Foram selecionadas duas páginas de brasileiras no Facebook, não profissionais da área da saúde e com alcance mínimo de 5.000 usuários. A metade das publicações são de pequenas refeições, ambas as páginas incentivam consumo de alimentos *in natura* e uma das páginas incentiva restrição de alimentos que contém lactose e glúten. Concluiu-se que as páginas que divulgam práticas de alimentação saudável condizem em partes com as sugestões oferecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Ainda há discurso de emagrecimento e dietas restritivas atreladas à alimentação saudável no sentido de promover a saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Facebook; Guia Alimentar para a População Brasileira.

ANALYSIS OF IMAGES OF FOODS DESCRIBED AS HEALTHY POSTED ON THE FACEBOOK: A NUTRITIONAL PERSPECTIVE FROM THE FOOD GUIDE FOR THE BRAZILIAN POPULATION

ABSTRACT

Overweight and obesity, which cause chronic noncommunicable diseases (NCDs), are major public health problems in Brazil, and account for a large number of deaths worldwide. As a consequence, subjects like food and nutrition became evident in the media. It is understood that food encompasses social and cultural context, varying between social groups. Online social networks encompass these two subjects when they allow information to be accessed easily, but without confirmation of truthfulness. Considering the problem of obesity and the facilities allowed by the use of the Internet on a daily basis, the concern for health has increased. Thus, we sought to verify if images described as dishes intended for healthy eating posted on pages open to the public on the online social network Facebook are in line with the proposal suggested by the Ministry of Health in the Food Guide for the Brazilian Population, material available free of charge. This exploratory study analyzes the visual data available in these networks to compare with the proposals to promote health, categorizing the divisions of food groups according to the Food Guide: breakfast, lunch, dinner and small meals. The method is based on non-participatory observation, without interaction with the profiles analyzed, comparing the photographs collected to those available in the Guide itself. We selected two pages of Brazilians on Facebook, non-professional health and with a minimum reach of 5,000 users. Half of the publications are of small meals, both pages encourage consumption of in natura food and one of the pages encourages restriction of food containing lactose and gluten. It was concluded that the pages that disclose healthy eating practices fit in part with the suggestions offered by the Food Guide for the Brazilian Population. There is still a discourse of slimming and restrictive diets linked to healthy eating in order to promote health.

Keywords: Healthy eating; Facebook; Food Guide for the Brazilian Population.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Composição de café da manhã.....	29
FIGURA 2 – Composição de café da manhã.....	29
FIGURA 3 – Composição do almoço.....	30
FIGURA 4 – Composição do almoço.....	30
FIGURA 5 – Composição do jantar.....	31
FIGURA 6 – Composição do jantar.....	31
FIGURA 7 – Composição de pequenas refeições.....	32

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Página Alimentação Saudável.....	42
QUADRO 2 – Página Vivo Leve Alimentação Saudável.....	42
QUADRO 3 – Descrição das fotografias postadas na página Alimentação Saudável.....	43
QUADRO 4 – Descrição das fotografias postadas na página Vivo Leve Alimentação Saudável.....	44

SUMÁRIO

<u>1 INTRODUÇÃO</u>	10
<u>1.1 Justificativas</u>	11
<u>1.2 Objetivos</u>	12
<u>1.2.1 Objetivo Geral</u>	12
<u>1.2.2 Objetivos Específicos</u> l	12
<u>2 REVISÃO DE LITERATURA</u>	13
<u>2.1 Alimentação e Nutrição</u>	13
<u>2.1.1 DCNT aliadas à má nutrição</u>	16
<u>2.1.2 Os documentos sobre alimentação saudável</u>	17
<u>2.2 A Internet e a alimentação</u>	19
<u>2.2.1 As redes sociais e a alimentação</u>	21
<u>2.2.1 Facebook e a alimentação</u>	22
<u>3 METODOLOGIA</u>	26
<u>3.1 A natureza do estudo</u>	26
<u>3.2 Objeto de estudo</u>	28
<u>3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão</u>	28
<u>3.3 Coleta de dados</u>	28
<u>3.4 Análise de dados</u>	29
<u>4 APRESENTAÇÃO DO ARTIGO</u>	34
<u>4.1 Artigo</u>	35
<u>5 CONCLUSÃO</u>	61
<u>6 REFERÊNCIAS</u>	63

1 INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso, problemas de saúde pública, acometem todas as faixas etárias e apresentam aumento significativo no Brasil, causando doenças crônicas não transmissíveis, principal causa de morte entre adultos brasileiros (BRASIL, 2014). Sendo assim, muito se fala em alimentação e nutrição, de modo a orientar os programas de políticas públicas para promover a saúde (CARVALHO et al, 2011; ELL et al, 2012; FREITAS et al, 2011; DIEZ-GARCIA et al, 2011), sabendo que as escolhas alimentares individuais são condicionadas a fatores múltiplos (SANTOS et al, 2011).

As redes sociais online conectam sujeitos sociais que apresentam discursos públicos (BOYD et al, 2011) e estas pessoas divulgam informações relacionadas ao assunto de seu interesse – o que pode englobar a alimentação e nutrição (RANGEL-S et al, 2012). Contudo, hábitos alimentares considerados saudáveis nem sempre são divulgados com a precisão nutricional devida, visto que o ambiente virtual permite publicações sem confirmação de veracidade.

A alimentação saudável, em países desenvolvidos e em desenvolvimento, é um conceito que contempla significado social e cultural da alimentação, considerando necessidades nutricionais de acordo com um grupo social específico. Sendo assim, procura-se promover melhorias alimentares não apenas a um indivíduo, mas no sentido coletivo (ELL et al, 2012).

Estudos mostram que temas como emagrecimento e estética são frequentes nas redes, divulgando hábitos alimentares que parecem utópicos por afirmarem resultado a curto prazo (MARINS et al, 2011; RANGEL-S et al, 2011; SANTOS, 2007; SANTOS, 2010). Entretanto, ao se tratar da boa alimentação prezando a saúde, os dados visuais – frequentemente utilizados nas redes – não costumam ser analisados em caráter nutricional, o que reforça a importância deste trabalho.

A questão que norteia a investigação é: as imagens de pratos postados em perfis sociais na rede social online Facebook são condizentes com as propostas de promover a saúde sob a ótica nutricional preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira?

1.1 JUSTIFICATIVA

Em geral, as pesquisas de antropologia da alimentação no Brasil têm pouco a ver com a nutrição propriamente dita. Tratando os hábitos alimentares de maneira interdisciplinar, é comum encontrar trabalhos que verificam a diversidade sociocultural alimentar, a disponibilidade de alimentos, as políticas públicas que envolvem a alimentação, a saúde e o valor nutricional dos alimentos, mas também deve-se investigar a influência da mídia sobre as distintas dietas.

No contexto midiático, o comestível ou não comestível são interpretações de mitos que envolvem o comer como parte de um sistema de relações sobre os conceitos de “bem” e “mal” na alimentação. Neste trabalho, busca-se apresentar a alimentação e a nutrição em contextos em que não separem o lado técnico do contexto humano e cultural (FREITAS et al, 2011), como é o caso das informações sobre dietas e hábitos saudáveis à mesa disponibilizados cada vez mais na internet.

O acesso a este tipo de informação tornou-se fácil e rápido quando se pensa nas tecnologias de informação e comunicação via internet. Estes ambientes disponibilizam inúmeras informações que são acessadas por aqueles que sofrem, por exemplo, com problemas como obesidade e buscam por programas de emagrecimento na internet. Neste contexto, as redes estão recheadas de imagens de refeições apoiando mudanças de hábitos à mesa e restrição de calorias. Porém, nem sempre as imagens destes pratos estão adequadas nutricionalmente.

Considerando esses aspectos, esta pesquisa tem a intenção de analisar esses dados visuais sob a ótica nutricional.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Verificar se as imagens descritas como pratos de incentivo à alimentação saudável postados em perfis públicos na rede social Facebook são condizentes com a proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira de promover saúde do ponto de vista nutricional.

1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Descrever as estratégias nutricionais do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que dão suporte à boa alimentação;
- b) Conhecer a dinâmica da comunicação sustentada pelo Facebook;
- c) Avaliar o perfil nutricional das imagens de pratos postados em dois perfis públicos usados como exemplos de alimentação saudável.
- d) Verificar a associação entre as imagens dos pratos postados no Facebook com as indicações nutricionais apontadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Alimentação e nutrição

A nutrição, até o século XIX, era vista apenas como necessidade, estudada a partir da fisiologia, encarada como um ato necessário à vida e regido, muitas vezes, por indicações religiosas. Não se pode descartar que o aprimoramento dos estudos na área teve como foco o campo biomédico, visto que o movimento higienista surtiu grande efeito no século XX, alterando a visão sobre saúde até aquele momento e, conseqüentemente, influenciando na alimentação. Neste contexto, o cuidado com a alimentação considerada “ideal”, ou dietética, passa a ser relacionado à prevenção de doenças crônicas – entre elas a obesidade e o diabetes (FREITAS et al, 2011; FERREIRA et al, 2007). Sarti et al (2011) apontam, ainda, que sempre houve essa relação entre a alimentação e o processo saúde-doença, sendo necessário estudar os consumos alimentares.

Conforme este modelo progrediu, juntamente às tecnologias, as novas práticas de manipulação de alimentos fundiram-se com a rotina moderna e os novos hábitos se tornaram prática cotidiana, valorizando os aspectos nutricionais dos alimentos. Foi, de certa forma, uma maneira de ensinar como deve ser uma “alimentação correta”. Ou seja, o alicerce da nutrição está no dado momento em que a produção e ingestão do alimento se tornam racionais, premeditados. Como consequência, analisando ainda a nutrição sob ponto de vista da sociedade contemporânea, com toda a influência midiática e industrial, os hábitos alimentares sofreram mudanças, a exemplo claro do elevado aumento de consumo energético, carnes, leites e outras gorduras, e, em contrapartida, a diminuição do consumo dos alimentos ricos em fibras, como frutas, cereais, verduras e legumes (CARVALHO et al, 2011; TEIXEIRA et al, 2013).

Corroborando com estas afirmações, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) agrega ao alimento funções culturais, comportamentais e afetivas, enfatizando que alimentação, nutrição e prática regular de exercícios físicos são fundamentais para manter um estilo de vida considerado saudável.

As escolhas dos alimentos vão além de uma questão puramente nutricional, são volúveis à conduta dos indivíduos que se inter-relacionam, indivíduos moldados por comportamentos e fatores ambientais diversificados. Isso significa que, além de valor nutricional, busca-se, na alimentação, considerar sabor, texturas, aromas, preço, o que está sendo ofertado, sazonalidade e higiene (SANTOS et al, 2011; SARTI et al, 2011).

A relação entre alimentação e nutrição reforça a concepção de promoção da saúde em 1948, quando passam a ser entendidas como direito humano fundamental, exposto claramente por Ferreira e Magalhães (2007, p.1676):

A alimentação e nutrição constituem direitos humanos fundamentais consignados na *Declaração Universal dos Direitos Humanos* e são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. O direito à alimentação é um direito do cidadão, portanto, dever do Estado e responsabilidade da sociedade.

A partir desta data, entende-se que alimentação e nutrição fazem parte da formação do que se entende por qualidade de vida, deixando claro que, realmente, se fecha o ciclo biomédico de abordagem à saúde. Ao se tratar desse tema, no que diz respeito à promoção da saúde, fala-se em educação nutricional, entendida como a capacitação do indivíduo de identificar as características dos alimentos e reconhecer, por si só, aquilo que é mais saudável. Ou seja, educar para que as pessoas façam escolhas alimentares mais saudáveis. Esses fatores são determinantes para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção da saúde (FRANZONI et al, 2012; SANTOS, 2012; BRASIL, 2014; CARVALHO et al, 2011).

No Brasil, os alimentos são fartos. Ainda assim, falta muito para que a população chegue a um nível nutricional adequado. No decorrer dos anos, o Ministério da Saúde elaborou a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. A primeira edição surgiu em 1999, na qual o Estado conceitua a alimentação saudável (FERREIRA et al, 2007).

Além disso, em 2006, foi lançado o Guia Alimentar para a População Brasileira, cuja última atualização aconteceu no ano de 2014. Este mesmo guia foi lançado na versão de bolso, contando com um teste para identificar o tipo de alimentação adequado para cada pessoa, baseado em sistema de pontuação, e, em seguida, apresenta dez passos indicando como uma pessoa pode ter uma alimentação saudável de modo harmônico, acessível física e financeiramente e segura sanitariamente, além de outros quesitos. Os dez passos apresentados pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014) são:

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

A versão completa do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) – que está disponível gratuitamente, com possibilidade de download do arquivo, através do link http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf –, além das recomendações gerais, explicita a importância de se consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados e de se evitar os ultraprocessados. Para mostrar claramente a composição ideal de cada refeição e como elas podem ser montadas, o material apresenta imagens de pratos separados por categorias (café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições) baseados no consumo alimentar de brasileiros que preconizam sua alimentação com essas mesmas instruções dadas pelo Guia Alimentar (2014), o que inspirou essa pesquisa.

Mesmo com essas indicações, encontram-se alguns problemas no Brasil. Ao mesmo tempo em que há uma considerável parcela de desnutrição no país, também há aumento do número de pessoas obesas e dos outros problemas ocasionados pela obesidade (FERREIRA et al, 2007; TERRES, et al, 2006).

2.1.1 Doenças Crônicas Não Transmissíveis aliadas à má nutrição

Saúde cardiovascular e metabólica comprometidas e *diabetes mellitus* (semelhante a de adultos) são problemas recorrentes em crianças obesas. Já na população adulta, a obesidade é causadora de doença hepática gordurosa não alcoólica, hipertensão arterial com risco cardiovascular e diabetes. Sendo a alimentação inadequada um dos principais causadores destas, a reeducação alimentar é parte do tratamento. Em muitos casos, porém, escolher o alimento indicado em uma dieta que controle essas doenças se torna o problema, pois há divergência nas informações encontradas nas tabelas nutricionais presentes nos rótulos, dificultando ao consumidor identificar qual aponta uma composição correta no que diz respeito à gordura saturada e colesterol, por exemplo (AZEVEDO et al, 2012).

Isso mostra que a obesidade e a alimentação não saudável são fatores de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Estas são divididas em quatro grupos principais: doenças circulatórias, câncer, respiratórias crônicas e diabetes. As DCNT foram a causa de 63% das mortes no mundo, em 2008. No Brasil, chegam a corresponder cerca de 72% (BRASIL, 2011). Elas têm aumentado em todas as idades, tendo sido causa de 55% de mortes nas Américas em 2012 – estimativa da OMS (OPAS, 2016).

A obesidade é um grande problema de saúde pública. O excessivo aumento no número de pessoas obesas, não apenas no Brasil, como no mundo, vem tomando conta de várias camadas sociais e, por isso, há inúmeros estudos na literatura científica atual (AZEVEDO et al, 2012; BRASIL, 2014; RANGEL-S et al, 2012; SANTOS et al, 2011; TERRES et al, 2006; VIEIRA et al, 2008). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2016) indica que, em 2014, 1,9 bilhões de adultos (acima de 18 anos) estavam acima do peso e destes, mais de 600 milhões obesos, o que representa 39% da população mundial com sobrepeso e cerca de 13% com obesidade. Além disso, outro dado alarmante é que neste mesmo ano, foram registradas mais de 41 milhões de crianças, menores de 5 anos, com sobrepeso. No Brasil, esses números são ainda mais preocupantes, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014, p.5), “o excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras”, representando cerca de 50% de sobrepeso na população adulta brasileira.

As causas da obesidade estão relacionadas aos hábitos alimentares da família. Esta é a maior influenciadora para as escolhas de consumo de comida pelos adolescentes, por exemplo. É comum que pais obesos tenham filhos obesos ou com tendência ao sobrepeso ou obesidade. Considerando que os pais sejam os provedores do sustento, o adolescente tem contato com aquilo que está à sua disposição, ou seja, a família influencia individualmente um

adolescente por ter decisão na escolha dos alimentos consumidos na casa. Apesar disso, os aspectos estéticos preocupam os jovens. Identificou-se em estudo realizado com adolescentes que, 40,5% daqueles com sobrepeso e 16,2% dos obesos já haviam mudado sua alimentação, omitindo refeições e praticando atividades físicas (VIEIRA, 2008; TERRES, 2006). Esses fatores apontam forte tendência de preocupação com a aparência, a saúde e a promoção da saúde.

2.1.2 Os documentos sobre alimentação saudável

Com intuito de incentivar a alimentação saudável, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) criou um Modelo de Perfil Nutricional baseado em pesquisas científicas e estudos realizados por especialistas no campo da nutrição. Neste material, reforça-se o contexto das Américas e do Brasil acerca dos problemas causados pela obesidade e sobrepeso, além das DCNT. Fala-se em análise do perfil nutricional, instrumento que visa avaliar a composição nutricional e hierarquia dos alimentos para prevenir doenças e promover a saúde (OPAS, 2016).

A OPAS reforça que “a prevalência de obesidade e sobrepeso nas Américas (62% em adultos com mais de 20 anos de idade) é a maior de todas as regiões da OMS. (...) as taxas de prevalência têm aumentado continuamente em crianças e adolescentes e os dados disponíveis indicam que 20% a 25% têm sobrepeso ou obesidade (OPAS, 2016, p.10).”

Para a OPAS, foco do problema está na alimentação indevida. O consumo de alimentos processados e ultraprocessados deve ser substituído por refeições frescas, produzidas com ingredientes retirados diretamente da natureza entre outros como manteiga, mel, sal e açúcar. Isso reforça a alimentação com mínimo de processamento possível. Além disso, o perfil nutricional aponta alimentos com excesso de açúcares, sal, gorduras totais, saturadas e ácidos graxos trans, isso por se pretender a diminuição no consumo de sódio, de gorduras não saudáveis, açúcares livres e controle de calorias – apelo recorrente atualmente (OPAS, 2016).

No Guia Alimentar para a População Brasileira, de 2014, resultado de análises da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), fica claro que 85% da população ingerem regularmente alimentos *in natura* ou minimamente processados. O guia, que foi elaborado considerando estes alimentos, mantém-se o mais distante possível de incentivar o consumo dos alimentos processados ou ultraprocessados (BRASIL, 2014).

As refeições fora de casa, ocasionadas em decorrência da industrialização, da mulher trabalhando fora e das novas tecnologias, têm associação à obesidade também. Acredita-se, em senso comum, que os *fast foods* sejam mais consumidos que as refeições tradicionais, o que, segundo Bezerra e Sichieri (2009) não é a realidade. Contudo, Palma e colaboradores (2014) enfatizam que, apesar da escolha por *fast foods* em geral, a exemplo de chocolates, refrigerantes e balas, não serem maiores que de refeições tradicionais, não deixam de representar um consumo muito elevado. Isso significa que o sobrepeso na população adulta que faz refeições em restaurantes está associada aos exageros e escolhas, fator que acomete mais homens que mulheres. Justamente para evitar a obesidade ou peso excessivo, as mulheres têm maior preocupação com a escolha dos alimentos mesmo quando consumidos fora do lar (BEZERRA; SICHIERI, 2009).

Em concisa reflexão, Palma et al (2014) expõe que, enquanto se fala que os culpados constantes da crescente taxa de obesidade são videogames, televisores e computadores, esquece-se que grandes empresas lucram com a venda de produtos que geram esse ambiente “obesogênico” – como chama o autor. Sendo assim, o mesmo reforça que, em meio a tantos alimentos causadores de males, o indivíduo se torna o culpado único pelo consumo ou por não se abster em autocontrole, esclarecendo:

Em nosso incoerente “Estado Ciência”, embora haja “provas científicas” apontando para os efeitos negativos do que é consumido pela população, não é aconselhável guerrear contra as grandes empresas que os produzem, como é o caso das produtoras de alimentos altamente calóricos, uma vez que a dinâmica econômica que está na base da organização política é delas dependente. (...) como as empresas são parceiras do sistema econômico em vigor, embora, segundo o raciocínio, gerem males, o inimigo escolhido é o estilo de vida, ou seja, a guerra é “interna”, do indivíduo contra si mesmo, contra seus desejos, pelo autocontrole (PALMA et al, 2014, p. 1268).

Porém, as pessoas são muito influenciadas pelos hábitos familiares que, por sua vez, vêm sendo construídos a partir dos estímulos da mídia: TV, revistas, internet, etc. Desde os anos de 1990, alguns países já utilizam a internet como ferramenta para a educação alimentar e informações sobre saúde. O grande problema é que não há um certificado que comprove a veracidade das informações disponibilizadas em muitos sites. Ainda assim, é uma ferramenta cuja utilização aumenta na sociedade atual – seja em casa, no trabalho, no lazer – e merece atenção quanto à viabilidade de divulgação de informações que visam promover saúde (RANGEL-S et al, 2012).

É crescente o número de pessoas que buscam informações acerca de alimentação/dieta e nutrição. Um levantamento sobre as buscas online neste campo mostram que as palavras-chave mais acessadas são: *alimentação saudável, considerando disponibilidade e acessibilidade; necessidades orgânicas de alimentação; prevenção de doenças e propriedades curativas dos alimentos; reeducação alimentar*. Isso mostra que ainda há grande preocupação curativa com relação às doenças e menos preventivas (RANGEL-S et al, 2012).

2.2 A internet e a alimentação

A internet é, atualmente, um meio de comunicação que facilita o acesso de pessoas a inúmeras informações – que podem ou não ser verídicas, pois há um princípio de liberdade envolto nesse tipo de meio de comunicação, no qual permite-se a divulgação de dados relacionados à hábitos alimentares, sem que sejam questionados (SANTOS, 2007; RANGEL-S et al, 2012; GUARDIOLA et al, 2012).

Até os anos 80, a saúde era tratada ao modelo biomédico, ou seja, curativo. Uma das importantes influências das redes sociais online se encontra no auxílio à mudança desse contexto. As pessoas, com o advento da internet, passaram a se comunicar com mais facilidade e ter acesso à informações que vêm ajudando a saúde a ser vista pelo modelo preventivo (MANGIA et al, 2005), de modo a promover saúde em lugar de curar doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) coloca a promoção de saúde como o processo que possibilita que as pessoas melhorarem sua saúde, tendo maior controle sobre ela. De modo geral, engloba tanto as necessidades percebidas por parte da própria pessoa por considerar o conhecimento individual, diferente entre pessoas que vivem em contextos sociais divergentes, sobre o que realmente precisa e o que deseja. Mas vai além, segundo a OMS (2010), cuidar da saúde é combinar promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

A preocupação com qualidade de vida tem aumentado e a escolha dos alimentos na hora das refeições não é tão simples. Segundo Santos et al (2011), depende de fatores complexos e externos que competem com a vontade de comer de maneira saudável. Colaborando com a afirmação, o Ministério da Saúde afirma que:

É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com

louváveis exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, propagados como “superalimentos”, e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e levam à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais. Não raro alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecer. Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas veladas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014, p. 106).

Quando se fala em dieta na contemporaneidade, segundo a nutrição, trata-se de prescrição, recomendações do que se deve ou não consumir diariamente de acordo com a quantidade de nutrientes. Isso, para muitos, é entendido como forma de fazer restrições para, em muitos casos, se evitar doenças. Ainda, concordando com o Ministério da Saúde, Carvalho et al (2011) e Marins et al (2011) reforçam que a sociedade está desconfiada dos alimentos industrializados e exigem novas estratégias de mercado das indústrias alimentícias.

De um lado, as indústrias procuram fidelizar seus consumidores, sendo a mídia fator determinante na formação de novos hábitos alimentares. Por outro lado, os consumidores estão ligados ao culto ao corpo. Dessa forma, a comunicação, uma vez unilateral, com as mídias acessíveis atualmente, passa a permitir interação multilateral, entre vários interlocutores. Isso dificulta o trabalho da saúde pública, pois não há mais uma forma única de se transmitir a mensagem, o que faz com que a comunicação em saúde deva pensar em maneiras dinâmicas de atuar. Cada determinado grupo social recebe estímulos diferentes, influenciando automaticamente no consumo alimentar (MARINS et al, 2011; DOMICIANO et al, 2014).

As redes sociais online – entendidas como grandes estruturas tecnológicas que conectam sujeitos sociais, com ou sem relação social, que apresentam discursos públicos (BOYD et al, 2011) –, se enquadram no contexto de transmitir mensagens de interação multilateral relacionadas a vários temas, mas também à alimentação, à nutrição, às práticas esportivas regulares ou qualquer método de viver de maneira mais saudável (RANGEL-S et al, 2012).

Atualmente fala-se muito em emagrecimento e estética, sinalizando indicações de hábitos alimentares que, muitas vezes, parecem utópicos ou milagrosos. Tamanha é a divulgação que prega a facilidade em se obter bons resultados a curto prazo (MARINS et al, 2011; SANTOS, 2007; SANTOS, 2010). A internet é, enfim, um repositório imenso destas informações, que circulam de forma descentralizada e sem qualquer crivo profissional no que diz respeito à garantia de veracidade e qualidade da informação, o que pode comprometer a saúde dos cidadãos, especialmente quando o assunto é nutrição. Esse problema, que já estava

cristalizado nos sites espalhados pela internet, agora chegaram às redes sociais online, onde as pessoas publicam e buscam informação com cada vez mais frequência.

2.2.1 As redes sociais online e a alimentação

Até que houvesse comunicação interpessoal em redes sociais online a internet precisou evoluir. É verdade que o número de usuários que têm acesso atualmente a esse tipo de plataforma cresce consideravelmente, mas foi um processo progressivo. Atualmente, o número de usuários de redes sociais online no mundo ultrapassa 2 bilhões pessoas, em torno de 29% da população da Terra (IDG NOW, 2015; CIDADE VERDE, 2015; WE ARE SOCIAL, 2014). A Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República divulgou, em 2014, que 42% dos brasileiros têm acesso à internet (BRASIL, 2014, p. 49-50), sendo que “entre as redes sociais e os programas de trocas de mensagens instantâneas mais usadas (1º + 2º + 3º lugares), estão o Facebook (83%), o Whatsapp (58%), o Youtube (17%), o Instagram (12%) e o Google+ (8%)”.

A web 2.0, plataforma que reúne inúmeros softwares, é conhecida como segunda geração da internet, aquela em que as pessoas passam realmente a participar e interagir umas com as outras através de redes de relacionamento (SANTOS; CYPRIANO, 2014; RABELLO, 2015).

Ao tratar da revolução tecnológica, discutindo as mídias digitais, Santaella (2012) define com clareza:

É a conectividade entre pessoas que caracteriza a Web 2.0 cujas tecnologias básicas são o groupware, as Wikis, os Weblogs, os portais de comunidades, o leilão eletrônico, a *instant messaging* e, certamente, as redes sociais que são as meninas dos olhos da Web 2.0. Enquanto os verbos característicos da Web 1.0 eram disponibilizar, buscar, ter acesso e ler, na Web 2.0, as novas palavras de ordem são expor-se, trocar, colaborar em atividades de interação que encontram suas bases em princípios de confiança e de compartilhamento (SANTAELLA, 2012, p. 36).

Isto significa que, antes da web 2.0, o uso da internet era instrumental, ou seja, vinculado à realização de atividades (como pesquisas em sites de busca). Já no início dos anos 2000, é possível acessar dispositivos que interagem em grupos, com os quais se pode convidar amigos para compartilhar informações, conteúdos de mesmo interesse.

Dentro desse contexto, surgem as redes sociais online, chamada de internet relacional. Além disso, dispositivos e internet móveis foram disseminados, ampliando o tempo de

conexão das pessoas. Sempre conectadas e participando das redes sociais online, falam sobre seus ideais, sobre onde está ou o que está fazendo, sem omissão de minúcias (SANTOS; CYPRIANO, 2014).

Corroborando com o estudo de Santos e Cypriano (2014), Silveira (2015) enfatiza que, além dos aspectos associados às relações entre as pessoas e o tipo de informação que se troca nas redes sociais online, tem-se, ainda, problemas com a autenticidade do que se afirma.

A enorme adesão de pessoas de diversas nacionalidades e classes sociais às redes sociais, em particular ao Facebook, trouxe novos desafios para a democracia e para o debate sobre a legitimidade e o alcance de direitos antes consolidados, tais como a liberdade de expressão e a privacidade. (...) Pessoas comuns, utilizando linguagens cotidianas, trocam opiniões e constroem nessas redes suas visões e discursos também sobre o poder político e sobre os diversos fatos que afetam suas vidas (SILVEIRA, 2015, p. 1638).

Vê-se que as redes sociais online estão mediando fortemente as relações sociais e culturais e, neste contexto, enquadram-se as discussões sobre alimentação e nutrição. Chama atenção desta pesquisa o Facebook, citado acima por Silveira (2015), que tem mais de 1 bilhão de usuários ativos no mundo (FACEBOOK, 2016).

2.2.2 Facebook e a alimentação

Enquanto internet relacional, o Facebook já conquistou, em setembro de 2015, em torno de 70 milhões de usuários diariamente apenas no Brasil (FACEBOOK, 2016), dando a essa rede social online evidência, sendo a mais acessada do mundo, como mostra o gráfico a seguir, deixando Whatsapp e QQ¹ na sequência (STATISTA, 2016).

¹ Programa de mensagem instantânea popular na China.

Leading social networks worldwide as of January 2016, ranked by number of active users (in millions)

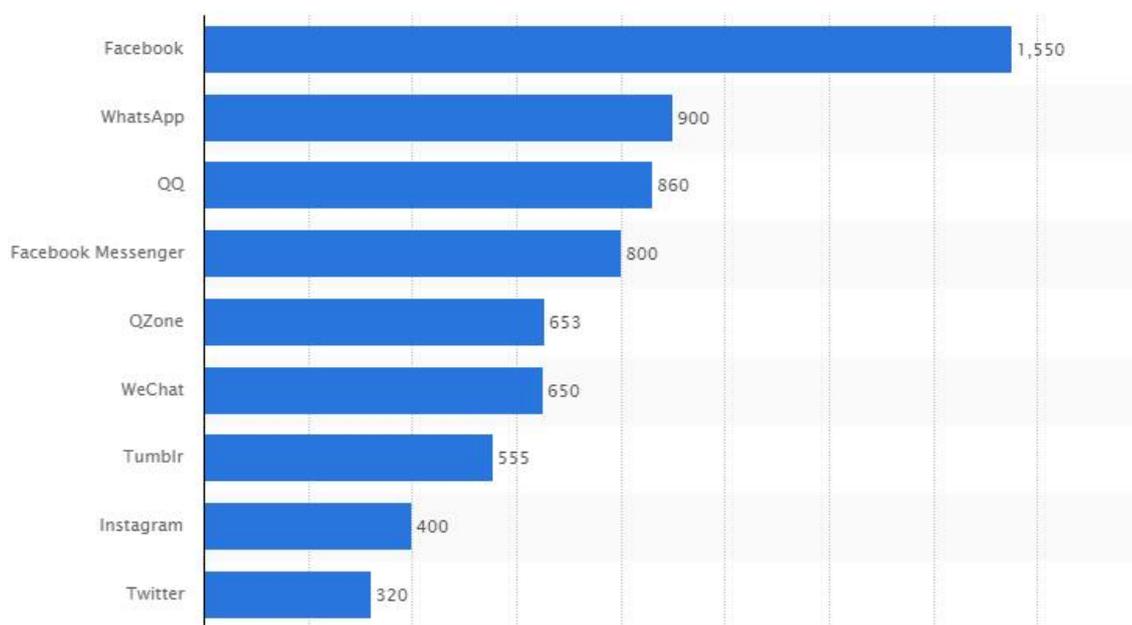


Gráfico 1 – Número de usuários (em milhões) ativos no mundo em Janeiro de 2016.

Fundado por Mark Zuckerberg e cofundadores, Dustin Moskovitz, Chris Hughes e Eduardo Saverin, em 2004, o Facebook surgiu com intuito de possibilitar “às pessoas o poder de compartilhar e fazer do mundo um lugar mais aberto e conectado (FACEBOOK, 2016)”. Com esta missão, a rede social online mais acessada do mundo permite que amigos e parentes mantenham contato e compartilhem seus interesses, aquilo que é importante para elas.

Zuckerberg, formado em Ciências da Computação pela Universidade de Harvard, é líder de planejamento dos serviços do Facebook e quem desenvolve toda a infraestrutura e as principais tecnologias. A plataforma teve início em fevereiro de 2004 dentro de Harvard, mas um mês depois já foi expandida para mais três universidades, Stanford, Columbia e Yale, criando conexão entre pessoas que se conheciam ou poderiam se conhecer. Em junho do mesmo ano, a empresa se mudou para Palo Alto, na Califórnia, lançando, em setembro do mesmo ano, o mural de publicações do Facebook, onde cada um poderia postar mensagens, porém, o *feed* de notícias foi lançado apenas em 2006, quando o cadastro passou a ser liberado a todos. Em dezembro de 2004, a plataforma chegou a atingir um milhão de usuários e, em 2006, ultrapassou o número de 12 milhões (FACEBOOK, 2016).

Nesta rede, há visibilidade nas opiniões formadas por qualquer pessoa, seja a respeito de novela, futebol, política, alimentação – que é objeto desse estudo –, entre tantos outros

tópicos que se pode abordar de forma opinativa com articulação de especialidade. Dessa forma, o ambiente online se torna algumas vezes nocivo e passível tanto de verdades quanto de engodos, especialmente, quando não se conhece bem o tema sobre o qual se está lendo ou vendo.

Isto, porque, nas redes sociais online, é possível compartilhar informações não apenas por meio da escrita, mas também fazer uso de imagens, áudios e vídeos. Os dispositivos móveis atuais com acesso à internet o tempo todo, como já citado, permitem que os usuários permaneçam fazendo postagens em tempo real de onde estiverem. Estes aparelhos têm câmeras fotográficas digitais com qualidade suficiente para enviar imagens de qualquer lugar instantaneamente.

Neste caso, chama-se atenção para as fotografias digitais com foco da análise do consumo alimentar. Poucos são os estudos já feitos no Brasil cuja metodologia se baseia em analisar questões voltadas à saúde a partir do uso de imagens postadas em redes sociais online (RODRIGUES, 2013; JACOB, 2014). Porém, Rodrigues (2011) garante que essas imagens podem ser analisadas da mesma forma como se estivesse à frente do prato de comida, isto é, assume a possibilidade de se verificar os quesitos dietéticos em imagens.

O progresso das tecnologias de informação e comunicação possibilita acesso à informação com maior agilidade. Assim, celulares ou assistentes pessoais digitais *Personal Digital Assistant* (PDA) equipados com câmera fotográfica e celular vêm sendo empregados como uma abordagem metodológica promissora para avaliação do consumo alimentar (RODRIGUES, 2011, p. 771).

É possível estipular as porções e avaliar nutricionalmente a partir da análise visual, lembrando que são metodologias em desenvolvimento e precisam ser aperfeiçoadas. Rodrigues (2011; 2013) garante a possibilidade de verificar o tamanho das porções nas imagens apresentadas em fotografias digitais, os grupos alimentares expostos e até mesmo a análise da composição nutricional.

Percebe-se que o método de obtenção de imagem do alimento para avaliação da escolha e do consumo alimentar é uma técnica de coleta de dados que tem apresentado resultados positivos quando comparada aos métodos tradicionais. Registrar os dados por meio de imagens permite também que a análise seja realizada em menos tempo e com detalhamento macrovisual dos dados coletados (RODRIGUES, 2011).

Sendo o Facebook uma das redes sociais online mais acessadas, uma plataforma na qual usuários fazem postagens de suas refeições e afirmações com relação à

qualidade nutricional, este estudo se apodera da confiabilidade das imagens para averiguar a composição nutricional das fotografias digitais postadas no Facebook.

3 METODOLOGIA

3.1 A NATUREZA DO ESTUDO

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa e exploratória acerca de imagens de refeições postadas em perfis públicos na rede social online Facebook, com intuito de promover a saúde, a partir da análise nutricional. Segundo Dyniewicz (2014), a abordagem qualitativa tem tendência a analisar um fenômeno sem teorias sobre a explicação de causa. Neste tipo de estudo, busca-se a leitura de uma realidade, de um fenômeno real que está sendo vivido.

O método de análise proposto aqui é baseado na observação não participativa, sem interação com os perfis pesquisados, analisando informações visuais de forma não estruturada, baseado na metodologia utilizada por Rodrigues (2013), com as adaptações necessárias.

Rodrigues (2013), ao realizar um estudo para levantar o perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa, seleciona um restaurante localizado em Florianópolis, Brasil, cujas preparações são oferecidas em um bufê e as pessoas pagam aquilo que equivale ao peso do prato montado. O restaurante escolhido localizava-se na região central da cidade, por conta do número de pessoas circulante ser maior, com bom número de preparações e variação maior no perfil de pessoas que frequentam o local – depois de feito o levantamento do total de restaurantes da área central, estudou-se a variedade de bufês e o valor cobrado para então se chegar à decisão final. A amostra foi estipulada a partir do número de frequentadores do restaurante durante todos os dias úteis do mês, sem considerar finais de semana, pois o restaurante não funcionava. A coleta de dados foi realizada durante todo o período de funcionamento, em dez dias úteis não consecutivos, durante dois meses consecutivos, no ano de 2008.

Os primeiros dados coletados por Rodrigues (2013) foram questionários aplicados e, na sequência, se fez a observação direta, que incluiu registro fotográfico, com anotações da composição do prato quando os alimentos dispostos não permitiam uma imagem clara. Além disso, as preparações foram divididas em seis grupos: arroz, feijão, carne, pastelaria, acompanhamento frio e salada.

Por esta pesquisa ser observacional sem participação direta, não haverá necessidade de aplicar um questionário, sendo assim, o foco está na segunda etapa de desenvolvimento da pesquisa de Rodrigues (2013).

O intuito do estudo é averiguar a credibilidade nutricional atrelada às fotografias digitais postadas por usuários do Facebook que visam à alimentação saudável, tanto no que diz respeito à promover a saúde como sobre a veracidade da informação nutricional vinculada à imagem. Assim, este estudo exploratório, característico por sua singularidade, que visa buscar informações ainda desconhecidas acerca de um fenômeno, neste caso, procurou perceber se os perfis selecionados da rede social online Facebook vêm publicando fotografias de pratos que realmente apresentam características nutricionais consoantes com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Terra et al (2006 *apud* DYNIEWICZ, 2014, p. 121) afirma que “os fenômenos estudados nesta vertente de investigação acontecem dentro de um determinado tempo e espaço, possibilitando olhar as coisas como elas ali se manifestam, tão livre quanto possível de pressuposições conceituais, numa tentativa de descrevê-los tão fielmente quanto possível.”

As fotos analisadas foram comparadas aos modelos ideais para a alimentação saudável disponibilizada pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), sendo esta a base para a divisão dos grupos alimentares.

3.2 OBJETO DE ESTUDO

Foram selecionadas duas páginas que tinham como objetivo o incentivo à alimentação saudável com participação relevante de usuários: Alimentação Saudável e Vivo Leve Alimentação Saudável.

O Facebook é uma rede social online que disponibiliza aos usuários (cada um com seu perfil pessoal) diversas formas de interação, sendo a mais simples delas os chamados *posts* – intervenções livres – em seu mural. Dentro da mesma plataforma virtual, é possível criar e/ou fazer parte de grupos temáticos a partir de curiosidades em comum (participantes que tem um mesmo interesse e trocam informações sobre este tópico), páginas de divulgação (informações sobre uma loja, instituição, segmento, marketing pessoal, entre outros), e ainda acompanhar o seu *feed* de notícias, conteúdo publicado por todos os integrantes da rede de relacionamentos, com a possibilidade de utilizar filtros e dar preferência às notícias que se quer receber.

Este estudo foi realizado dentro deste ambiente virtual, sem necessidade de autorização dos participantes por não se tratar de uma pesquisa participativa. Foram acompanhados, diariamente durante seis meses, os *feeds* de notícias de duas páginas de divulgação que tratavam a respeito de alimentação saudável com divulgação frequente de fotografias digitais/ imagens de refeições que julgavam nutritivamente adequadas à saúde e que tinham alcance mínimo de 5 mil usuários.

3.2.1 Critérios de inclusão e exclusão

- Ser um perfil público no Facebook brasileiro.
- Ter página no Facebook sobre alimentação saudável.
- Não ser um profissional da área da saúde.
- Ter alcance mínimo de 5 mil usuários (número de membros da página).

3.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi feita mediante observação diária dos *feeds* de notícias disponibilizados pelas páginas selecionadas, utilizando o perfil particular da pesquisadora, salvando as fotografias digitais das refeições em arquivos separados como uma imagem da tela em formato .jpeg. A coleta dessas imagens foram feitas pelo comando *print screen*, seguida do comando CTRL + V (colar) em programa próprio para imagem, Adobe Photoshop CS5. A página Alimentação Saudável teve todas as publicações do ano de 2016 salvas – devido ao número reduzido de postagens –, e a página Vivo Leve Alimentação Saudável teve as publicações do dia 01/07/2016 até 31/12/2016 copiadas, seguindo o previsto. Todas as imagens foram arquivadas em uma pasta de documentos no computador da pesquisadora.

As fotografias registradas foram analisadas de acordo com seu conteúdo. Aquelas que continham apenas a foto de um ingrediente ou texto com dicas não se enquadravam nos requisitos da pesquisa. Apenas as que continham uma refeição foram selecionadas. Para classificar as imagens, utilizou-se as indicações disponibilizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), de acordo com a composição do prato postado, cada uma foi destinada ao grupo de café da manhã, almoço, jantar ou pequenas refeições. Para

a melhor compreensão dos componentes do prato, a descrição da imagem foi levada em consideração.

3.4 ANÁLISE DE DADOS

Utilizando o método de Banks (2009), foi realizada uma análise de conteúdo visual em duas etapas. Primeiro foi feita a amostragem do material, categorizando de maneira formalista e regida pelas categorias sugeridas pelo Guia Alimentar (2014); e depois submetida à análise interpretativista, comparando o conteúdo da imagem postada no Facebook com a disponibilizada no material oferecido pelo Ministério da Saúde. O autor define como positivista a análise de dados quantitativos e de interpretativista os estudos que dependem de análise que variam de acordo com a natureza própria do estudo. Ou seja, vale a interpretação do observador regido pela metodologia particular da pesquisa, método comum à análise visual. Neste caso, as regras interpretativistas do estudo são regidas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Banks (2009) explica a análise de conteúdo de fotografias apontando que há possibilidades de se avaliar uma mesma imagem segundo mais de um referencial. Isto é, o seu resultado depende da abordagem escolhida. Sendo assim, é necessário ter o referencial de análise antes de se começar a pesquisa.

Neste trabalho, foram utilizados os preceitos da nutrição para avaliar as características nutricionais das refeições, considerando o pressuposto da alimentação saudável de acordo com o tipo de dieta indicada para os brasileiros. Todas as categorias, regras e interpretações visuais foram baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, de 2014, organizado pelo Ministério da Saúde, e distribuído gratuitamente para toda a população. Este material é resultado de análises da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de maio de 2008 a maio de 2009 (BRASIL, 2014).

Estas imagens foram utilizadas como comparativo para a interpretação visual das postagens no Facebook e categorizadas, como apresentado pelo Guia nas imagens a seguir.

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscutz, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

Figura 1 – Composição de café da manhã (BRASIL, 2014, p.57).



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cuscutz e manga

Figura 2 – Composição de café da manhã (BRASIL, 2014, p.58).

ALMOÇO



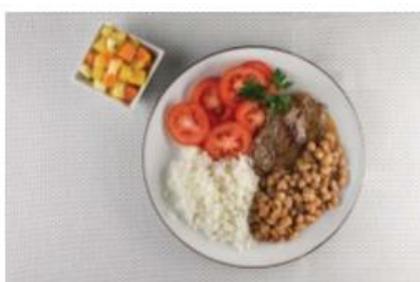
Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijoadá, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

Figura 3 – Composição do almoço (BRASIL, 2014, p.59).



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi



Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada



Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela e suco cupuaçu

Figura 4 – Composição do almoço (BRASIL, 2014, p.60).

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maquiã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e frango

Figura 5 – Composição do jantar (BRASIL, 2014, p.62).



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com queijo e compota de jenipapo



Arroz, feijão, carne moída com legumes

Figura 6 – Composição do jantar (BRASIL, 2014, p.63).



Figura 7 – Composição de pequenas refeições (BRASIL, 2014, p.64).

Assim como esta pesquisa, a análise nutricional baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira não avalia as calorias de uma refeição, pois estas, de acordo com Brasil (2014), variam de acordo com o sexo, idade, peso e altura. Portanto, a análise nutricional nas fotografias digitais selecionadas a partir da rede social Facebook foi feita puramente a partir da imagem, levando em consideração as opções já ofertadas, as proporções e os alimentos semelhantes de substituição. Enfatizando que este estudo evidencia a qualidade nutricional da refeição apresentada nessas imagens sem foco de emagrecimento, e sim, de uma alimentação balanceada, saudável, preocupada em manter a saúde nutricional.

4 APRESENTAÇÃO DO ARTIGO

Essa dissertação é composta por um artigo que é resultados de um estudo de abordagem qualitativa e exploratória, acerca de refeições postadas em páginas sobre alimentação saudável na rede social online Facebook. O artigo foi redigido de acordo com as normas da revista escolhida para possível publicação: *Cadernos de Saúde Pública (CSP) – Reports in Public Health* – ISSN 1678-4464 versão online, disponível em:

<<http://www.scielo.br/revistas/csp/pinstruc.htm#002>>.

O artigo cumpre todos os objetivos, geral e específicos. Foi realizada a análise visual em imagens postadas em duas páginas do Facebook sobre alimentação saudável, com intuito de verificar a credibilidade das mesmas no que diz respeito à promoção da saúde e sobre a veracidade nutricional. Para tanto, utilizou-se o Guia Alimentar para a População Brasileira como referencial.

O conteúdo deste trabalho mostra a importância deste documento distribuído pelo governo e pode fundamentar a utilização das redes sociais online para divulgação de documentos importantes para a saúde pública de forma dinâmica e interativa. Além de sugerir uma nova metodologia de análise visual, que possa auxiliar outros pesquisadores futuramente.

4.1 ARTIGO

ANÁLISE DE IMAGENS DE REFEIÇÕES DESCRITAS COMO SAUDÁVEIS POSTADAS NO FACEBOOK: UMA PERSPECTIVA NUTRICIONAL A PARTIR DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RESUMO

Alimentação e nutrição são temas evidentes na mídia por conta das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), consequentes de problemas de saúde pública em grande crescimento no Brasil, o sobrepeso e a obesidade. Estes ocasionam grande número de mortes no país. A alimentação abrange tanto contexto social quanto cultural, sofrendo variações de acordo com os grupos sociais. Por outro lado, as redes sociais online permitem que todo tipo de informação seja acessada facilmente, incluindo alimentação e nutrição, porém, sem confirmação de veracidade. As facilidades que a internet permitem no acesso à informação fizeram a preocupação com a saúde aumentar. Por conta disso, este trabalho buscou verificar se as imagens descritas como pratos destinados à alimentação saudável postados em páginas abertas ao público na rede social online Facebook condizem com a proposta sugerida pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira, material disponibilizado gratuitamente. Este é um estudo exploratório que analisou dados visuais disponibilizados na rede social online Facebook, comparando às propostas de saúde de acordo com as categorias dos grupos alimentares sugeridos pelo Guia Alimentar: café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições. O método se baseia na observação não participativa, sem interação com os perfis analisados, comparando as fotografias coletadas àquelas disponibilizadas no próprio Guia. Concluiu-se que as páginas que divulgam práticas de alimentação saudável condizem em partes com as sugestões oferecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Ainda há discurso de emagrecimento e dietas restritivas atreladas à alimentação saudável no sentido de promover a saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Facebook; Guia Alimentar para a População Brasileira.

SUMMARY

Food and nutrition are evident themes in the media due to Chronic Non Transmissible Diseases (NCTD), resulting from public health problems in Brazil, overweight and obesity. These cause a great number of deaths in the country. Food encompasses both social and cultural contexts, varying according to social groups. On the other hand, online social networks allow all types of information to be accessed easily, including food and nutrition, but without confirmation of truthfulness. The facilities that the Internet allow for access to information have made the concern for health increase. As a result, this study sought to verify if the images described as dishes intended for healthy eating posted on pages open to the public on the online social network Facebook are in line with the proposal suggested by the Ministry of Health in the Food Guide for the Brazilian Population, material made available for free. This is an exploratory study that analyzed visual data available on the online social network Facebook, comparing to health proposals according to the categories of food groups suggested by the Food Guide: breakfast, lunch, dinner and small meals. The method is based on non-participatory observation, without interaction with the profiles analyzed, comparing the photographs collected to those available in the Guide itself. It was concluded that the pages that disclose healthy eating practices fit in part with the suggestions offered by the Food

Guide for the Brazilian Population. There is still a discourse of slimming and restrictive diets linked to healthy eating in order to promote health.

Keywords: Healthy eating; Facebook; Food Guide for the Brazilian Population.

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é um conceito amplo, cujo significado sofre influências sociais, culturais e ambientais, envolvendo pessoas que vivem e convivem em grupos. Isso significa que, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, ao se tratar de necessidades nutricionais, é importante rever os aspectos individuais e coletivos. São eles que mostram as práticas atuais, a realidade econômica e as possibilidades existentes no ambiente e, a partir desta visão ampla, é possível fomentar melhorias alimentares a grupos (ELL et al, 2012).

O Ministério da Saúde, preocupado com o fato de que as pessoas buscam alimentos ultraprocessados por serem mais baratos ou por não encontrarem na redondeza de suas casas local que comercialize alimentos *in natura*, se apropriou do estudo socioeconômico e cultural brasileiro e formalizou um material que pode ser utilizado por todos os indivíduos, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), ao realizar pesquisa para a elaboração do Guia Alimentar (2014), mostrou que os alimentos *in natura* ou minimamente processados constituem cerca de dois terços da alimentação do brasileiro (cerca de 85% ou mais das calorias totais consumidas em um dia), dado positivo, pois o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) foi elaborado considerando estes alimentos, se não completamente naturais, minimamente processados. O material oferece opções de refeições saudáveis em uma sessão que conta com a utilização de imagens de pratos montados. Cada uma delas levou em consideração homens e mulheres, todas as idades superiores a 10 anos, meio urbano e rural e todas as regiões do país, focalizando as três refeições principais do dia.

Uma das funções deste Guia (2014) é o combate às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade e o sobrepeso, que são os maiores causadores de morte entre adultos brasileiros e cujo número de casos têm aumentado significativamente no Brasil (BRASIL, 2014). 63% das mortes no mundo foram causadas por DCNT, em 2008, e, no Brasil, chegaram a representar 72% das causas de morte (BRASIL, 2011).

Por se tratar de doenças relacionadas à ingestão, os temas alimentação e nutrição são cada vez mais frequentes entre os discursos dos programas de políticas públicas

que visam promover saúde (CARVALHO et al, 2011; ELL et al, 2012; FREITAS et al, 2011; DIEZ-GARCIA et al, 2011).

As pesquisas antropológicas da alimentação, no Brasil, pouco abordam a nutrição, enquanto, na mídia, pessoas se apropriam de inúmeras interpretações sobre “comer bem” ou “comer mal”. Entre os mitos sobre a alimentação, parte apresenta foco unicamente técnico, parte tem foco humano e cultural, sendo que ambas deveriam ser analisadas juntas (FREITAS et al, 2011), como é o caso das informações sobre dietas e hábitos saudáveis disponibilizados cada vez mais na internet.

As tecnologias de informação e comunicação via internet facilitam o acesso a esse tipo de informação. Pessoas que sofrem com problemas como o sobrepeso muitas vezes buscam por programas de emagrecimento na internet e em redes sociais online (RSO), redes que conectam sujeitos com discursos públicos (BOYD et al, 2011), ou seja, pessoas que falam livremente sobre assuntos de seus interesses divulgando informações que podem englobar nutrição e alimentação (RANGEL-S et al, 2012). Dentro deste panorama, estudos mostram que emagrecimento e estética são temas frequentes nas redes, com incentivo às práticas alimentares que afirmam resultado a curto prazo (MARINS et al, 2011; RANGEL-S et al, 2011; SANTOS, 2007; SANTOS, 2010), sendo que alimentação saudável não está necessariamente ligada à emagrecimento, e sim à escolha de alimentos que preconizem a saúde física e mental. Nesses ambientes virtuais, muitas imagens de refeições que sugerem o apoio às mudanças de hábitos à mesa ou à restrição de calorias, são divulgadas como propostas saudáveis, porém, sem confirmação de veracidade.

Atualmente, as imagens são grandes produtoras de sentido, afinal, os dispositivos móveis permitem que as pessoas fotografem tudo o que for de seu interesse, como Banks (2009) confirma:

As imagens são onipresentes na sociedade e, por isso, algum exame de representação visual pode ser potencialmente incluído em todos os estudos de sociedade. [...] O estudo de imagens ou um estudo que incorpore imagens na criação ou coleta de dados pode ser capaz de revelar algum conhecimento sociológico que não é acessível por nenhum outro meio (BANKS, 2009, p. 17-18).

Esses dados visuais, frequentemente utilizados nas RSO, não costumam ser analisados sob o caráter nutricional ao se tratar da alimentação saudável que preza a saúde. Sendo assim, pergunta-se: as imagens de pratos postados em perfis sociais na rede social online Facebook são condizentes com a proposta de promover a saúde sob a ótica nutricional preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira?

Em suma, o objetivo deste trabalho foi verificar se as imagens descritas como pratos de incentivo à alimentação saudável postados em perfis públicos na rede social online Facebook são condizentes com a proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira de promover a saúde do ponto de vista nutricional.

MÉTODO

O estudo foi realizado com abordagem qualitativa e exploratória em duas páginas públicas na RSO Facebook que visam à alimentação saudável e que apresentam participação relevante dos usuários (foi estabelecido o mínimo de 5 mil membros vinculados à página). Com intuito de averiguar a credibilidade nutricional atrelada às fotografias postadas por usuários do Facebook, tanto no que diz respeito à promover a saúde, como sobre a veracidade sobre a informação nutricional. Por não se tratar de uma pesquisa participativa não houve necessidade de autorização dos participantes.

Na rede social online Facebook, os usuários têm perfis particulares e podem interagir de diversas formas, a mais simples delas é o chamado *post*, ou postagem, livre intervenção em seu mural. Dentro desta rede também é possível unir grupos para discutir temas de interesse em comum entre os participantes, criar páginas de divulgação – seja de informações sobre uma loja ou divulgação sobre um tópico (alimentação saudável, por exemplo) –, e também acompanhar o *feed* de notícias, no qual se tem acesso ao conteúdo total dos integrantes da sua própria rede de relacionamentos, sendo possível filtrar o conteúdo de acordo com as suas preferências. Em 2014, 42% dos brasileiros já tinham acesso à internet, destes, 83% utilizam o Facebook, posicionando-o como RSO mais utilizada pelos brasileiros (BRASIL, 2014), tendo registrado, em 2015, mais de 70 milhões de usuários diariamente (FACEBOOK, 2016).

O método se baseou na observação sem participação ou interferência, analisando as informações obtidas visualmente. Foi realizada uma adaptação do método de Rodrigues (2013), as fotos analisadas foram comparadas aos modelos ideais para a alimentação saudável disponibilizadas pelo Ministério da Saúde, no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Para a escolha das páginas a serem analisadas, preconizou-se os seguintes critérios:

- Ser um perfil público no Facebook brasileiro.

- Ter página no Facebook sobre alimentação saudável.
- Não ser um profissional da área da saúde.
- Ter alcance mínimo de 5 mil usuários (número de membros da página).

Coleta de dados

A pesquisadora utilizou seu perfil particular no Facebook para acompanhar as páginas sobre alimentação saudável. A coleta foi realizada por observação diária dos *feeds* de notícias, salvando as fotografias das refeições postadas em arquivos separados, como imagem de tela em formato .jpeg, pelo comando *print screen*, seguido do comando CTRL + V (colar) no programa Adobe Photoshop CS5, próprio para imagem.

Todas as imagens foram armazenadas em pasta de documento no computador da pesquisadora. Foram coletados os dados de todo o ano de 2016 da primeira página – devido ao número reduzido de postagens –, e da segunda página foram salvas as publicações compreendidas entre o dia 01/07/2016 e o dia 31/12/2016, período de 6 meses, de acordo com o previsto.

As fotografias que continham apenas texto ou foto de um único ingrediente não se enquadravam nos quesitos da pesquisa e não foram copiadas. Todas as imagens coletadas foram categorizadas de acordo com as disponibilidades do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), sendo categorizadas em café da manhã, almoço, jantar ou pequenas refeições. As descrições das imagens foram levadas em consideração para auxiliar na compreensão dos componentes do prato.

Para encontrar as páginas dentro dos parâmetros metodológicos, digitou-se na busca “alimentação saudável” e se refinou o tipo de resultado apenas para “páginas”, excluindo “principais resultados”, “pessoas”, “locais”, “grupos”, “aplicativos” e “eventos”.

As cinco primeiras páginas que apareceram foram: 1. Alimentação Saudável (17.832 membros); 2. Alimentação Saudável (4.885 membros); 3. Jantarmonia – Alimentação Saudável (12.537 membros); 4. Alimentação Saudável (21.844 membros); 5. Leaves – Alimentação Saudável (5.103 membros). Todas foram excluídas da pesquisa: a primeira por ser uma página elaborada por uma estudante de nutrição; a segunda por não conter o número mínimo de membros estipulado na metodologia (5.000 membros) e por não apresentar fotografias de pratos; a terceira e a quinta foram excluídas por serem restaurantes; e a quarta por ser uma página da organização governamental do Estado de São Paulo. Outras páginas foram excluídas, na sequência, baseando-se nos mesmos critérios.

Notou-se que do total de páginas que responderam à busca “alimentação saudável”, apenas duas tinham postagens de fotos de alimentos de incentivo a alimentação saudável, com mais de 5.000 membros participantes, cujo administrador não fosse um profissional da área da saúde: Alimentação Saudável, apresentando 12.989 membros na data da coleta; e Vivo Leve Alimentação Saudável, com 15.890 membros.

Havia expectativa de que as páginas fizessem publicações regulares, sem muitos intervalos de dias. Apenas duas páginas foram encontradas com a busca “alimentação saudável” dentro dos parâmetros da pesquisa, pois as outras eram de restaurantes, profissionais da saúde ou governamentais e, por isso, não foram utilizadas. A página Alimentação Saudável apresentou baixa frequência de publicações, o que foi uma limitação ao estudo, sendo assim, teve as imagens do ano de 2016 todo coletadas, com total de seis fotografias. A outra página, Vivo Leve Alimentação Saudável, teve as imagens coletadas durante seis meses (de julho a dezembro de 2016), totalizando 26 fotografias.

Um crivo para a escolha era que as pessoas que administrassem essas páginas não tivessem formação ou atuação na área da saúde, isto porque se compreende que os profissionais deveriam apresentar o conhecimento técnico e prático do assunto. Além disso, o Guia Alimentar (2014) tem como público todo o povo brasileiro e almeja ser presente nas casas, nos postos de saúde e onde puder ser útil, sem definir formação ou especialização de qualquer parte que o utilize. Como o objetivo da pesquisa era verificar se as informações são disseminadas de acordo com esse material do governo, que não reduz o perfil do público, e sim, tem intuito de abrangência geral, também os perfis pesquisados deveriam se encontrar dentro desses parâmetros.

No tópico “sobre” da primeira página encontrada, a autora afirmava ser estudante de nutrição, ou seja, diretamente relacionada à área da saúde e, por isso, foi excluída da pesquisa. As duas páginas selecionadas não apresentavam esse mesmo indício, como mostram o tópico “Sobre” disponível em cada uma delas.

Na descrição da página Alimentação Saudável, o trecho “[...] Não tenho acompanhamento nutricional, admiro e respeito o trabalho das profissionais, até sigo algumas, mas não tenho o acompanhamento delas nem tão pouco de outra profissional, e tenho me saído muito bem [...]” comprova que a autora não é da área, além de não ter acompanhamento (eventuais erros gramaticais ou de digitação foram mantidos).

A descrição da página Vivo Leve Alimentação Saudável, também com eventuais erros gramaticais ou de digitação, mostra o cuidado com a apresentação das informações na página, porém, também não assume ser um profissional da área da saúde:

“[...] Todas as informações disponíveis são resultado de muita pesquisa, leitura e estudo. Busco sempre me embasar em estudos acadêmicos e artigos científicos para trazer o que há de melhor para você. E quanto mais eu estudo, mais eu me apaixono por este projeto! [...]”.

Análise de dados

A análise do conteúdo visual, utilizando o método de Banks (2009), foi realizada em duas etapas. Inicialmente, foi feita a amostragem do material, categorizando cada uma segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Na sequência, o conteúdo da imagem postada no Facebook foi comparado àquele oferecido pelo Guia (2014), café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições, disponibilizado pelo Ministério da Saúde. Esta segunda etapa é o que Banks (2009) compreende por análise interpretativista. O autor define as análises de dados quantitativos como positivistas; quando a pesquisa demanda de análise que varia de acordo com a natureza do próprio estudo, ele denomina interpretativista, sendo o caso deste.

Como este método possibilita análises diversas segundo o referencial adotado, Banks (2009) enfatiza a importância de se ter feita essa escolha antes mesmo que a pesquisa comece. Por conta disto, neste trabalho, todas as categorias, regras e interpretações visuais foram baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira, de 2014, organizado pelo Ministério da Saúde, e distribuído gratuitamente para toda a população. Este material é resultado de análises da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de maio de 2008 a maio de 2009 (BRASIL, 2014).

RESULTADOS

Nesta pesquisa, foram analisadas duas páginas abertas ao público sobre alimentação saudável e, depois de coletadas as imagens, as mesmas foram categorizadas segundo a proposta de Banks (2009), resultando num total de 32 fotografias, sendo 6 publicações da página Alimentação Saudável, conforme mostrado na Quadro 1, e 26 da página Vivo Leve Alimentação Saudável, Quadro 2. As categorias apresentadas, conforme sugere a metodologia de análise visual, foram estabelecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014): café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições.

A página Alimentação Saudável é administrada por uma brasileira, cujo nome não é disponibilizado, em processo de reeducação alimentar. Apesar do número de membros seguidores da página (12.989), as publicações nesta não são frequentes, havendo muito espaço de tempo entre uma postagem de foto e outra.

A página Vivo Leve Alimentação Saudável é administrada por Janaína Marra, uma brasileira praticante de atividade física, que afirma sua preocupação com a alimentação. Além da página do Facebook, há o direcionamento a um blog com mesmo nome, caso o membro se interesse por reproduzir uma das receitas de refeição postada. O número de publicações na página Vivo Leve é maior, porém, também não há padrão de frequência.

No total, foram analisadas 32 fotografias, conforme descrições apresentadas nos Quadros 1 e 2. Destas, aproximadamente 12% correspondem a imagens de café da manhã, 19% de almoço, 19% de jantar e 50% de pequenas refeições.

Quadro 1. Página Alimentação Saudável.

Alimentação Saudável		Ano todo	Página com 12.989 curtidas (membros)		
Data da publicação	Café da Manhã	Almooço	Jantar	Pequenas Refeições	
25/03/2016				X	
07/04/2016		X			
14/07/2016	X				
06/09/2016			X		
23/10/2016		X			
08/12/2016				X	
Total	1	2	1	2	

Quadro 2. Página Vivo Leve Alimentação Saudável.

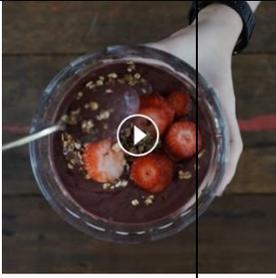
Vivo Leve Alimentação Saudável		Julho-Dezembro/2016			Página com 15.890 curtidas (membros)
Data da publicação	Café da Manhã	Almooço	Jantar	Pequenas Refeições	
01/07/2016				X	
07/07/2016	X				
11/07/2016			X		
13/07/2016				X	
19/07/2016			X		
20/07/2016				X	
29/07/2016		X			
07/08/2016				X	

	10/08/2016				X
0	19/08/2016				X
1	30/08/2016	X			
2	06/09/2016		X		
3	08/09/2016			X	
4	11/09/2016				X
5	14/09/2016				X
6	19/09/2016		X		
7	27/09/2016				X
8	04/10/2016		X		
9	11/10/2016				X
0	27/10/2016	X			
1	01/11/2016				X
2	06/11/2016			X	
3	01/12/2016			X	
4	12/12/2016				X
5	19/12/2016				X
6	26/12/2016				X
Total		3	4	5	14

Para facilitar a compreensão da descrição das fotografias salvas em cada uma das páginas, elaborou-se um quadro descritivo. As fotografias que continham no *post* a receita do preparo da imagem tiveram esse conteúdo aproveitado.

Quadro 3. Descrição das fotografias postadas na página Alimentação Saudável do Facebook.

Alimentação Saudável (página 1)	
Imagem	Descrição

		<p>Bolinho de bacalhau composto visualmente por bacalhau, farinha e cheiro verde.</p>
		<p>Refeição composta por purê de batata, peito de frango frito, salada de rúcula, alface, tomate cereja, cenoura, palmito e salsinha.</p>
		<p>Recipiente com açaí, granola e morango.</p>
		<p>Panquecas (massa base de farinha, ovo, leite e sal) recheadas com ricota e brócolis, cobertas com molho de tomate e queijo parmesão.</p>
		<p>Inúmeras refeições. Visualmente: 1. Legumes verdes com peito de frango; 2. Peito de frango, nhamê e arroz integral; 3. Peixe com legumes vermelhos; 4. Legumes verdes com peito de frango; 5. Purê de batata doce (ou outra raiz) com peito de frango; 6. Brócolis com peito de frango; 7. Peito de frango com tabule de quinoa; 8. Yakisoba; 8. Arroz integral com peito de frango recheado de legumes; 10. Lasanha.</p>
		<p>Salada de frutas composta por frutas amarelas e vermelhas.</p>

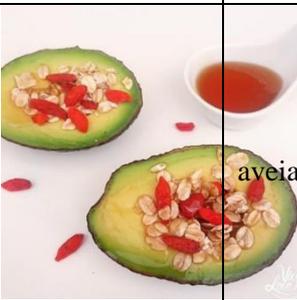
Quadro 4. Descrição das fotografias postadas na página Vivo Leve Alimentação Saudável do Facebook.

Vivo Leve Alimentação Saudável	
Imagem	Descrição

		<p>Crepioca (farinha de tapioca, ovo e chia) recheada com tomate cereja, palmito e orégano.</p>
		<p>Pão de queijo vegano (batata doce, polvilho azedo, gergelim, sal, azeite e água).</p>
		<p>Sopa de legumes com cenoura, macarrão parafuso e salsinha.</p>
		<p>Fondue de chocolate e leite de coco acompanhado de morango, amora e framboesa.</p>
		<p>Quiche de cogumelos frescos, massa com farinha sem glúten e alecrim.</p>
		<p>Suco verde (compreende-se, pela cor do suco, que há a utilização de alguma hortaliça verde, como a couve).</p>

		Caldo de feijão que se assemelha à feijoada, composto por feijão preto, batata doce, couve, alho, cebola, alho poró, azeite, sal e pimenta.
		Suco de mamão, abacaxi e couve.
		Docinho de coco, semelhante aos doces de festas infantis, composto por damasco seco, coco ralado seco, canela em pó, farinha de amêndoas e açúcar de coco.
0		Suco de beterraba, limão e hortelã.
1		Pão sem glúten, integral e com grãos.
2		Estrogonofe de frango feito com base na biomassa de banana verde e molho de tomate.

3		Torta com massa sem lactose, farinha, ovo, brócolis, tomate cereja e manjericão.
4		Suco composto por mamão, ameixa e chia.
5		Docinho a base de tâmaras secas, amendoim sem sal, cacau em pó e chia.
6		Salada dentro de um vidro composto por cenoura ralada, queijo, tomate, manga, quinoa cozida, rúcula, manjericão e hortelã.
7		Salada de frutas in natura: manga, mamão e kiwi, com iogurte ao fundo.
8		Risoto de quinoa feito com camarão, biomassa de banana verde e tomate cereja.

9		<p>Mousse de chocolate à base de chocolate amargo e abacate.</p>
0		<p>Mingau de aveia (leite vegetal, aveia, uvas passas e biomassa de banana verde).</p>
1		<p>Doce semelhante ao brigadeiro (chocolate 70%, açúcar de coco ou demerara, biomassa de banana verde, farinha de amêndoas e óleo de coco extra virgem).</p>
2		<p>Sopa cremosa de legumes/hortaliças verdes servido com queijo.</p>
3		<p>Panqueca feita com brócolis cru, abobrinha crua, de alho poró, alho, ovos, farelo de aveia sem glúten, farinha de banana verde, sal, pimenta-do-reino e salsinha.</p>
4		<p>Abacate servido com mel, goji berry (fruta seca) e aveia.</p>
5		<p>Repetição do post do dia 10/08: docinho de coco, semelhante aos doces de festas infantis, composto por damasco seco, coco ralado seco, canela em pó, farinha de amêndoas e açúcar de coco.</p>

6		<p>Repetição do post do dia 07/08: suco de mamão, abacaxi e couve.</p>
---	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

DISCUSSÃO

De modo geral, as duas páginas apresentam bons resultados nas sugestões que publicam em suas páginas no Facebook, reforçando a importância do consumo de legumes, hortaliças e frutas. Claro et al (2007) e Ministério da Saúde (2014) lembram que um dos fatores associados à obesidade e às DCNT está relacionado ao consumo exacerbado ou errado dos alimentos, além da pouca ingestão de alimentos *in natura*.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) compreende que alimentos *in natura* são aqueles que vão à mesa direto das plantas ou dos animais, como folhas, frutos, ovos, leite, ou seja, que não tenham sido alterados para serem consumidos. Os alimentos minimamente processados são aqueles que pouco sofreram até chegar ao prato, por exemplo, grãos polidos para serem empacotados; farinhas, que necessitam da moagem dos grãos primeiro. Para compreender a diferença entre os dois, o leite é um exemplo claro. O leite que é tirado da vaca e vai direto para a mesa, é um leite *in natura*; o leite que primeiro é pasteurizado e depois comercializado, é minimamente processado, por menor que seja a manipulação. O Guia explica que “limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos *in natura* em minimamente processados” (BRASIL, 2014, p.28).

Os alimentos processados são os alimentos *in natura* fabricados com adição de sal ou açúcar, a exemplo de conservas, queijos e pães. Ao se manipular os alimentos se altera sua composição nutricional, muitas vezes de forma desfavorável. Já aqueles produtos que envolvem várias técnicas e ingredientes (incluindo os de uso apenas industrial), são os ultraprocessados, a exemplo dos refrigerantes, enlatados, biscoitos etc. (BRASIL, 2014).

No café da manhã, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) incentiva o consumo de frutas e café com leite. Além disso, mostra que são comuns preparações à base de cereais, tubérculos e ovos – as escolhas variam de acordo com a região.

Essa substituição é importante e deve ser ressaltada, pois vale para qualquer uma das refeições diárias, como enfatiza o Guia:

Variações em torno das combinações mostradas são essenciais. Essas alterações, feitas com substituições entre tipos de alimentos com composição nutricional e uso culinário semelhantes (por exemplo, feijões substituídos por lentilhas ou grão-de-bico; batata por mandioca ou cará; quiabo por jiló ou abóbora), tornam a alimentação ainda mais saudável, pois a variedade dentro de um mesmo grupo de alimentos implicam maior diversidade no aporte de nutrientes (BRASIL, 2014, p.56).

Ainda no café da manhã, tanto pão e como queijo não deixam de aparecer à mesa, apesar de serem alimentos processados (BRASIL, 2014).

No almoço, a presença da combinação de arroz com feijão é rotineira, além da utilização de verduras e legumes variados em todos os pratos, preparados de formas diferentes, alguns crus, outros cozidos ou refogados (BRASIL, 2014). Essas características são perceptíveis nas outras imagens de composição desta mesma refeição.

O jantar segue semelhante à composição do almoço. As carnes de boi e porco aparecem em apenas um terço das refeições tanto no almoço quanto no jantar, incentivando o consumo de frango, peixe e ovos. Além disso, alguns legumes e verduras aparecem como substitutos da carne vermelha também (BRASIL, 2014). Nota-se que a sobremesa não aparece em todas as opções, sendo elas preferencialmente frutas ou doces caseiros, evitando-se o ultraprocessamento do alimento, porém aderindo, em algumas refeições, alimentos pouco processados.

O último grupo compreende as pequenas refeições, isto é, aquelas que aparecem ao longo do dia e que não fazem parte das três principais. De acordo com o Guia Alimentar (2014), nesta refeição o ideal é escolher alimentos como frutas frescas ou secas, derivados do leite, como o iogurte natural, e ainda castanhas ou nozes. Isto por serem ricos nutritivamente e fáceis de se levar para qualquer lugar.

Postagens de café da manhã

As postagens de café da manhã constituem 12% das publicações totais, representadas por 4 fotografias. É o grupo com menor número de publicações e apenas na página Alimentação Saudável há uma imagem de incentivo ao consumo de alimentos *in natura*, especificamente as frutas. Claro et al (2007) apontam que, em média, 27,4% da renda mensal de uma família é destinada às despesas com alimentação, sendo que, destes, 5,1% são

gastos com frutas. Apesar de representar 1/5 dos gastos, com relação ao consumo, Verly Junior et al (2013) mostram que 80% da população ainda consome frutas e sucos de frutas abaixo das recomendações oferecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Vê-se que as postagens tentam reforçar a importância desse alimento, no café da manhã.

Uma curiosidade é que o Guia (2014) apresenta o açaí na composição de um jantar. Já na imagem publicada pela página Alimentação Saudável, seguindo as instruções do material do governo, a refeição se adequa ao café da manhã, devido à riqueza de nutrientes e o estímulo a investir em uma variedade de frutas e cereais. Porém, o próprio Guia Alimentar (2014) especifica que algumas frutas, em muitos lugares compreendidas como sobremesa ou pequenas refeições, podem ser parte de alguma refeição principal em determinadas regiões – caso do açaí. Esse tipo de variação deve servir como incentivo ao consumo *in natura* dos alimentos, independente da refeição que escolhem para consumi-los.

Além disso, na página Vivo Leve Alimentação Saudável, há a utilização da biomassa de banana verde para a preparação de um mingau de aveia. A banana, enquanto verde, é uma fruta dura e adstringente, que não desperta o interesse de consumo *in natura*. Porém, além das vitaminas B e C, sais minerais, cálcio e potássio, a fruta verde tem grande capacidade antioxidante, além da presença de amido resistente² (SILVA et al, 2005).

Pereira (2007) expõe que esses amidos resistentes apresentam propriedades em comum com as fibras não digeríveis, ambos classificados como carboidratos. E estes, segundo a Organização Mundial da Saúde, devem representar 55% da energia ingerida por dia. Sendo assim, o autor esclarece, além de outras vantagens, que:

Assim como as fibras, o amido resistente contribui para a queda do índice glicêmico dos alimentos, proporcionando uma menor resposta glicêmica e, conseqüentemente, uma menor resposta insulínica, tornando-se mais adequada, auxiliando no tratamento de diabetes, principalmente do tipo 2. [...] Além disso, a utilização do amido resistente diminui o risco de doenças cardiovasculares e contribui para a perda de peso, pois como se trata de uma fibra insolúvel, junto com ela, “arrasta” moléculas de gordura e de açúcar que serão absorvidas pelo organismo mais lentamente (PEREIRA, 2007, p.90).

Desta forma, a sugestão da página Vivo Leve em agregar um alimento como a biomassa de banana verde na alimentação é uma vantagem por incentivar o consumo de um alimento que tem a tendência de diminuir as DCNT, responsáveis por aproximadamente 72%

² Amido resistente “é a total quantidade de amido e produtos derivados da degradação de amidos resistentes à digestão no intestino delgado de pessoas saudáveis (PEREIRA, 2007, p.89)”.

das causas de morte no Brasil (BRASIL, 2011), além de auxiliar na redução de peso, que corrobora para a redução do número de pessoas obesas ou com sobrepeso no Brasil, cerca de 50% da população adulta brasileira (BRASIL, 2014). Isso vai ao encontro do que indica o Guia (2014), quando incentiva o consumo de frutas, e mais, acrescenta à refeição os cereais, que são fonte de fibras.

As outras imagens dentro da categoria de café da manhã são pães, ambas da página Vivo Leve. Uma das imagens é de um pão integral sem glúten e com grãos e a outra um pão de queijo vegano, ou seja, sem nenhum ingrediente de origem animal. Ambos são alimentos processados, cotidianos da alimentação considerada saudável pelo Guia Alimentar (2014). No entanto, é preciso destacar que, no caso do pão de queijo vegano, o leite, por ser de origem animal, não é utilizado, o que pode ser considerado um ponto de referência que contradiz o Guia do Ministério da Saúde. Segundo o documento do governo, leite e derivados são importantes para a alimentação e, dentro dos 80% da população que consomem menos frutas que o indicado, estão também os que não consomem leite e derivados na quantidade indicada pelo Guia Alimentar (2014). O material sempre indica que a pessoa opte por leite, água ou frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos, por serem *in natura* ou minimamente processados.

Postagens de almoço

Do total de fotografias coletadas, 6 correspondem à categoria almoço, representando 19% das publicações. As imagens publicadas pela página Alimentação Saudável apresentam grande consistência em comparação às do Guia Alimentar (2014). Uma das imagens se mostra semelhante, sendo boa referência de alimentação saudável. Nela, o arroz não faz parte da composição do prato, porém, há a presença do purê, fazendo o papel do amido. O Guia (2014) preconiza que a combinação de arroz e feijão apareçam em grande parte das principais refeições (almoço e jantar), podendo ambos os alimentos serem substituídos por semelhantes, por exemplo, a troca do feijão por lentilha. Nesse caso, a troca se faz entre o arroz e a batata, ingrediente principal do purê.

Rodrigues et al (2013) corroboram com o Guia Alimentar (2014) ao notar, em sua pesquisa, realizada em um bufê por quilo, que o maior número de pessoas que não consome arroz e feijão no almoço são mulheres com sobrepeso ou obesidade e aqueles que escolhem porções alimentares maiores. A pesquisa conclui que essa combinação de baixa densidade energética, baixo teor de gordura e rica em fibras é poderosa na prevenção da

obesidade, mas nem sempre é adotada por aqueles que querem perder peso. A sugestão da página Alimentação Saudável reforça essa informação, já que sugere a substituição do arroz pelo purê e não sugere nenhuma alternativa ao feijão, dando a entender que a composição brasileira do arroz e feijão não é, necessariamente, ideal para se perder peso.

Nas duas imagens da página Alimentação Saudável também aparecem legumes e saladas que, segundo o Guia (2014), podem ser consumidos crus ou cozidos, mas são importantes diariamente, reforçando o incentivo ao consumo destes itens que são esquecidos no cotidiano do brasileiro. Esta informação é enfatizada por Claro et al (2007), cuja pesquisa mostra que dos 27,4% da renda mensal gastos com alimentação, 3,8% referem-se à legumes e 1,3% às verduras, mostrando-se baixos índices ao se considerar que são alimentos *in natura*, ou seja, que deveriam ser os mais consumidos diariamente e são acessíveis no quesito preço, diferente das frutas, que costumam pesar mais no orçamento familiar.

A partir da mesma perspectiva, duas das fotos postadas pela página Vivo Leve incentivam o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, como aponta o Guia (2014). Uma delas é uma salada composta por quinoa cozida, cenoura, tomate, manga, rúcula, manjeriço, hortelã e queijo. A outra é uma feijoada, porém, não como a tradicional, cujas carnes vermelhas são os itens principais. Esta é uma preparação à base de feijão preto e legumes. Nota-se, novamente, a ausência da combinação de arroz e feijão. A primeira foto oferece um substituto ao feijão, a quinoa cozida. A segunda tem a presença do feijão. Porém, em nenhuma das duas há o carboidrato principal, representado pelo arroz, que, segundo o Guia (2014), deve acompanhar o feijão na maior parte das refeições. Não introduzir nas preparações o arroz, ou um substituto, indica que a página Vivo Leve tende a associar a alimentação saudável ao emagrecimento, acreditando que a combinação é engordativa. Pesquisas apontam que inúmeras dietas incentivam a cortar ou reduzir o carboidrato da alimentação diária com intenção de perda de peso (ALMEIDA *et al*, 2009; BORBA *et al*, 2011).

Como citado, as preparações da página Vivo Leve Alimentação Saudável também excluem qualquer tipo de carne do prato. O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza essa possibilidade ao afirmar que “carnes de boi ou de porco novamente estão restritas a um terço das refeições apresentadas. Nas demais refeições, frango, peixe, ovos e vários tipos de preparações de legumes e verduras ilustram opções para substituir carnes vermelhas” (BRASIL, 2014, p.63). Em ambas as páginas pesquisadas isto foi comprovado. Do total de 6 refeições postadas nesta categoria, 3 apresentam o frango como alternativa à carne vermelha, uma apresenta o camarão e as outras 2 legumes e verduras.

A única imagem que contempla um crustáceo é da Vivo Leve. Oliveira (2013) constatou que esse tipo de alimento, assim como os peixes, são ingredientes considerados caros, luxuosos, de pessoas ricas, de difícil acesso àqueles de renda mais baixa, o que leva à diminuição do seu consumo por essas pessoas e, possivelmente, a razão por não aparecer como indicação direta no Guia Alimentar (2014).

Postagens de jantar

Na categoria jantar, as imagens representam 19% das publicações, semelhante ao almoço. Diferentes, porém, na constituição dos pratos apresentados. As refeições, nestas postagens fogem da sugestão de pratos semelhantes ao almoço, proposta do Guia Alimentar (2014). O material do governo incentiva que almoço e jantar podem ser compostos pelos mesmos tipos de refeições. Nas imagens, tanto na página Alimentação Saudável, quanto na Vivo Leve, não há nenhuma fotografia de um prato tradicional (arroz, feijão, legumes e verduras – ou substitutos). A prevalência está na sugestão de tortas, sopas e panquecas, em mesma proporção, reduzindo a quantidade de ingredientes *in natura* ou minimamente processados. Estes, não descartando sua utilização, estão empregados na preparação, tornando-se alimentos processados, acrescidos de sal e levados à cocção.

Nota-se que, apesar de apresentar uma boa variedade de legumes (como brócolis, cenoura, tomate cereja, abobrinha e alho-poró, por exemplo), em nenhuma das fotografias as carnes aparecem, sejam brancas ou vermelhas. Além disso, grande parte das fotografias da página Vivo Leve sugere a restrição de glúten ou lactose na refeição.

Sobre as carnes e a lactose, Lottenberg (2009, p.597) explica que “o colesterol, quimicamente um álcool, é encontrado somente nas gorduras de origem animal. [...] suas principais fontes alimentares são a gema de ovo, leite e derivados, carne bovina, pele de aves e miúdos”. Isto reforça a importância desses alimentos para a alimentação saudável, mesmo que acatando a sugestão de carnes brancas em 2/3 das refeições, por serem mais leves (BRASIL, 2014), o que também destaca a importância do leite e derivados na constituição da dieta regular, devendo ser excluída apenas em caso de restrição alimentar. A posição da página Vivo Leve com relação às restrições de carne e lactose sem justificar indisposição do indivíduo a esses tipos de alimento vão na contramão do que sugere o Guia (2014).

Outro detalhe é que metade das fotografias da categoria jantar analisadas sugere a restrição do glúten na preparação. O glúten é uma combinação de proteínas presentes na farinha de trigo, esta é fortificada obrigatoriamente com ferro e ácido fólico, no Brasil,

determinação da Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 344, de 13 de dezembro de 2002, parceria entre o Ministério da Saúde e a Anvisa. Essa medida foi tomada levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-americana da Saúde (OPAS) para suprir as carências identificadas desse mineral e dessa vitamina na população brasileira. Sendo o trigo uma das principais fontes de carboidrato do homem, restringir este alimento da refeição não é uma forma de incentivar a alimentação saudável – com exceção aos celíacos³ – sendo um incentivo discrepante aos oferecidos pelo Guia (2014).

Erros como induzir o leitor a não consumir glúten ou lactose reiteram a importância do profissional de nutrição no discurso dentro das redes sociais no que diz respeito tanto à alimentação saudável quanto às restrições alimentares, reforçando que há diferença entre os dois.

Postagens de pequenas refeições

As pequenas refeições constituem 50% do total de fotos publicadas nas páginas analisadas no Facebook. Este fato chama a atenção por esta não ser nenhuma das três refeições principais, como explicita o Guia Alimentar (2014, p.64): “algumas pessoas podem sentir necessidade – ou mesmo terem o hábito – de fazer outras refeições ao longo do dia”.

O Guia (2014) sugere, para estas pequenas refeições, alimentos mais leves, frutas *in natura* ou minimamente processados, laticínios e derivados. 87,5% das fotografias condizem com as expectativas do material do Ministério da Saúde, sugerindo, principalmente, frutas e sucos de frutas. Estes sempre aparecem com ingredientes misturados, em nenhum momento as imagens apresentam um suco feito a partir de uma única fruta, incentivando o consumo de uma variedade maior e evitando o consumo de bebidas ultraprocessadas, a exemplo do refrigerante.

Dentro desta categoria, imagens de doces apareceram, o que não ocorreu em nenhuma das outras, nem mesmo como sobremesa. No Guia (2014), as sugestões de sobremesas aparecem nas categorias de almoço e jantar e, normalmente, são frutas *in natura*. Apesar de visualmente o doce ser parecido com os tradicionais docinhos de festas brasileiras, como o brigadeiro e o beijinho, a descrição mostrava que os mesmos não levavam, em sua composição, nenhum ingrediente ultraprocessado, como o leite condensado. Todas as imagens

³ Doença celíaca: intolerância ao glúten.

eram opções de doces feitos à base de frutas frescas e secas, alimentos *in natura* ou minimamente processados, ou seja, versões mais saudáveis deles.

Verly Junior et al (2013) pesquisaram a adesão das famílias ao Guia Alimentar, na versão de 2008, e concluíram que há uma inversão proporcional à ingestão dos alimentos indicados. Enquanto frutas, sucos naturais, cereais, tubérculos, raízes, leites e derivados são consumidos em média de 90% a 97% a menos que o ideal; açúcares, doces, óleos, gorduras e oleaginosas são consumidos 57% a 82% a mais que o necessário. Sendo assim, as fotografias de doces com ingredientes *in natura* ou minimamente processados apresentados na página Vivo Leve são significativas, pois sugerem a ingestão de menos açúcar, que viria a comprometer a saúde.

Essas informações devem estar sempre nas redes sociais e na mídia. Segundo a Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, na Pesquisa de Mídia Brasileira 2015,

[...] entre os usuários [de internet], a exposição é intensa e com um padrão semelhante: 76% das pessoas acessam a internet todos os dias, com uma exposição média diária de 4h59 de 2ª a 6ª-feira e de 4h24 nos finais de semana. Eles estão em busca, principalmente, de informações (67%) – sejam elas notícias sobre temas diversos ou informações de um modo geral –, de diversão e entretenimento (67%), de uma forma de passar o tempo livre (38%) e de estudo e aprendizagem (24%). [...] Entre as redes sociais e os programas de trocas de mensagens instantâneas mais usadas (1º + 2º + 3º lugares), estão o Facebook (83%), o Whatsapp (58%), o Youtube (17%), o Instagram (12%) e o Google+ (8%) (BRASIL: SECOM, 2014, p.49-50).

Isto mostra que hábitos podem ser mudados, já que a busca por informações é relevante e atinge um público que incide entre os jovens de até 25 anos. Afinal, 65% deles acessam a internet todos os dias (BRASIL: SECOM, 2014). É preciso chamar atenção para o fato de que há o lado positivo e o negativo desta perspectiva. Por um lado, se o receptor da imagem substituir os alimentos ultraprocessados por alimentos *in natura* ou minimamente processados, saciando sua vontade de comer o doce, há a tendência de redução das Doenças Crônicas Não Transmissíveis causadas por sobrepeso e obesidade, ligadas diretamente ao consumo excessivo de sal e gorduras (DUNCAN et al, 2012). Em contrapartida, o mesmo público que tem acesso às redes com informações de alimentação saudável, tem acesso às informações das indústrias dos ultraprocessados (*fast foods*, por exemplo), utilizando a mesma ferramenta de mídia.

De modo geral, as imagens analisadas em ambas as páginas sugerem o consumo maior de frutas, sucos naturais, grãos, entre outros alimentos *in natura*,

minimamente processados ou, no máximo, processados. Não houve ocorrência de alimentos ultraprocessados em nenhuma das fotografias analisadas. Na página Vivo Leve Alimentação Saudável, as receitas saudáveis podem ser associadas ao objetivo de emagrecimento. Em algumas fotografias aparece na descrição frases como “versão mais saudável, mais nutritiva e menos calórica”, entre outras semelhantes, ou seja, apesar de chamar “alimentação saudável”, intrinsecamente apresenta uma visão estética.

Por fim, o Guia Alimentar preconiza uma alimentação baseada nas preparações do dia a dia do brasileiro, incentivando a variedade dos ingredientes, porém, de modo que seja acessível a todas as classes e não necessite de conhecimentos culinários avançados. A página Alimentação Saudável condiz mais com essa realidade que a página Vivo Leve, pois a última sugere mais utilização de ingredientes caros e com técnicas mais precisas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as páginas que divulgam práticas de alimentação saudável condizem em partes com as sugestões oferecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Em muitos *posts*, ainda há o discurso de alimentação saudável atrelada à dieta restritiva, o que não é preconizado pelo Guia Alimentar.

Este material, disponibilizado pelo governo, oferece sugestões de refeições cotidianas importantes para a alimentação saudável, sem sugerir o emagrecimento, utilizando ingredientes comuns e mostrando imagens daquilo que pode ser consumido e como as pessoas podem substituir um ou outro ingrediente. O Facebook sustenta sua comunicação com a interação entre pessoas, também utilizando imagens para isso, porém, publicadas pelos próprios usuários.

Durante o desenvolvimento do trabalho esbarrou-se em uma limitação, o número de imagens postadas nas páginas eram menores que a expectativa inicial da pesquisadora. Isso se deu porque o Facebook direciona as publicações de acordo com os interesses pessoais, a partir de algoritmos, e a pesquisadora atua na docência de gastronomia.

Enfim, com os resultados obtidos, foi possível verificar que as imagens são um meio de acesso fácil nas redes sociais online, apresentam grande visibilidade e disseminam conteúdo com agilidade. Essas fotografias tornam-se estratégias de comunicação, pois não exigem grandes leituras e facilitam a compreensão do receptor. Sendo a rede social online mais acessada no Brasil, o Facebook se mostra promissor para materiais como o Guia Alimentar, que podem aproveitar dessa rede social para se comunicar com esse mesmo

público, interessado em saber mais sobre alimentação saudável, mas que dá credibilidade a pessoas sem formação, que poderiam oferecer sugestões muitas vezes inadequadas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC n. 344, de 13 de dezembro de 2002. Regulamento Técnico para Fortificação das Farinhas de Trigo e das Farinhas de Milho com Ferro e Ácido Fólico. Acesso em 10 de fevereiro de 2017. Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_344_2002_COMP.pdf/b4d87885-dcb9-4fe3-870d-db57921cf73f>

ALMEIDA, Jussara C.de et al. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 673-687, July 2009. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500020>.

BANKS, Marcus. **Dados visuais para pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>

Brasil. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. Pesquisa brasileira de mídia 2015: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. – Brasília: Secom, 2014.

BORBA, Alberto José de et al. Dieta hiperlipídico-proteica utilizada para emagrecimento induz obesidade em ratos. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 24, n. 4, p. 519-528, Aug. 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000400001>.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social Network sites: Definition, History, and Scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, V. 13, Issue 1, p. 210-230, 2007.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha and PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 155-163. ISSN 1413-8123.

CLARO, Rafael Moreira et al. Renda, preço dos alimentos e participação de frutas e hortaliças na dieta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 557-564, Aug. 2007 .

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda e CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 91-98. ISSN 1413-8123.

DOMICIANO, Carla Gonçalo; COELHO, Larissa Braga; PEREIRA, Juciane de Abreu Ribeiro; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção dos Produtos Alimentícios. **Rev. Ciências em Saúde**, v4, n 1, jan-mar 2014.

DUNCAN, Bruce Bartholow et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, supl. 1, p. 126-134, Dec. 2012 doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000700017>.

ELL, Erica et al. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 218-225, Apr. 2012 .

FACEBOOK. Informações da empresa: Facebook newsroom. 2016 Acesso em 12 de março de 2016. Disponível em <<http://br.newsroom.fb.com/company-info/>>.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza e FONTES, Gardênia Abreu Vieira. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 31-38. ISSN 1413-8123.

LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 595-607, July 2009 <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

MARINS, Bianca Ramos; ARAUJO, Inesita Soares de; JACOB, Silvana do Couto. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3873-3882, Sept. 2011.

OLIVEIRA, Julicristie Machado de. O peixe e a saúde: das recomendações para o consumo às possibilidades ambientais de atendê-lo. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 20, n. 1supl, p. 141-146, fev. 2015. ISSN 2316-297X. doi: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v20i1supl.8634592>.

PEREIRA, Karla Dellanoce. Amido resistente, a última geração no controle de energia e digestão saudável. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas , v. 27, supl. 1, p. 88-92, ago. 2007 . <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612007000500016>.

RANGEL-S, Maria Ligia; LAMEGO, Gabriela; GOMES, Andrea Lizabeth Costa. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012.

RODRIGUES, Alline Gouvea Martins et al. Perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa em restaurante de bufê por peso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 335-346, Feb. 2013 .

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. **Physis: Ver. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17(2):353-372, 2007.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SILVA, Andréa dos Anjos; BARBOSA JUNIOR, José Lucena; BARBOSA, Maria Ivone Martins Jacintho. Farinha de banana verde como ingrediente funcional em produtos alimentícios. **Cienc. Rural, Santa Maria**, v. 45, n. 12, p. 2252-2258, Dec. 2015 . <http://dx.doi.org/10.1590/0103-8478cr20140332>.

VERLY JUNIOR, Eliseu et al. Adesão ao guia alimentar para população brasileira. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 1021-1027, Dec. 2013 . doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004637>.

5 CONCLUSÃO

A realização deste trabalho na rede social online Facebook mostrou a aproximação entre o que as pessoas estão falando sobre alimentação saudável e o que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Porém, notou-se que, nas redes sociais, esse documento tão importante, com imagens ilustrativas, de fácil compreensão, não apresenta uma relação tão significativa diretamente com seu público-alvo, os brasileiros, pois estes, que tanto utilizam o Facebook, não discutem o Guia Alimentar, buscando interação sobre alimentação saudável com leigos.

A realização desta pesquisa gerou novas indagações. Faz-se necessário descobrir por que esses sites e as redes sociais online não fazem essa relação, não aproveitam tamanho conhecimento disponibilizado pelo Guia Alimentar como sugestão para que as pessoas se alimentem melhor.

O Facebook é um meio de comunicação que permite interação. O público que busca informações nessa rede social não vai abandoná-la para buscar informações apenas no Guia Alimentar. Afinal, o site do governo não permite o mesmo tipo de diálogo, tornando-se apenas uma leitura. A dinâmica sustentada pelo Facebook permite que a pessoa interessada por alimentação saudável busque a informação, comente, interaja, compartilhe, tire suas dúvidas, algo que não ocorre com o Guia. No entanto, esta é uma ferramenta que poderia e deveria servir de referência para aqueles (leigos ou não) que se propõem a falar de alimentação saudável no ambiente virtual.

A sugestão é de que o Guia Alimentar seja divulgado entre estes blogueiros e se torne uma ferramenta que possa sustentar e até justificar as postagens daqueles que escrevem sobre alimentação saudável. Afinal, a lógica central de ambos é a mesma: unir sugestões sobre nutrição com imagens. Num mundo em que a imagem fala mais do que mil palavras, o Guia se apropriou desta estratégia para apresentar sugestões de alimentação saudável, exatamente da mesma forma que se vê nas redes sociais. Em ambos os casos, as imagens aparecem como facilitadores da comunicação.

Se há a mesma lógica e o mesmo objetivo, por que não fazer a inserção do Guia Alimentar no cotidiano daqueles que falam de alimentação saudável na internet? Seria uma forma de levar essa ferramenta tão bem elaborada a ser conhecida pelo grande público.

Este trabalho teve o objetivo de fazer essa aproximação, de conseguir mostrar que propagar esse documento é viável e importante, sendo as redes sociais online um suporte,

um meio para essa divulgação. Usando a ferramenta visual em ambos, a vantagem do Facebook é o suporte interativo, que pode ajudar na mudança do comportamento do leitor. A proposta deste é misturar a ciência com a mídia.

Uma limitação foi o número de postagens encontradas nas páginas destinadas às discussões sobre alimentação saudável. No início da pesquisa, quando se estabeleceu o problema que norteou todo o trabalho, a pesquisadora tinha a percepção de que as pessoas faziam muitas postagens de pratos de refeições. Isso porque o Facebook direciona as publicações de acordo com os interesses pessoais, a partir de algoritmos, e a pesquisadora atua na docência de gastronomia. Ao coletar os dados houve um choque, pois o número de fotos de pratos nas páginas eram menores que a expectativa, reduzindo o número de imagens analisadas na pesquisa.

Além disso, cada análise de imagem apresenta uma metodologia particular, por se tratar da reflexão acerca de um objeto de estudo visual; não há um modelo engessado. Por conta disso, para a realização desta pesquisa, algumas dificuldades foram enfrentadas. Autores como Banks e Rodrigues foram utilizados como grande inspiração, por suas sugestões e por compartilharem algumas formas de usar fotografias com fins científicos. Ambos os autores foram essenciais para o desenvolvimento desta metodologia, que também precisou se adequar às particularidades pretendidas por este, ao sugerir análise de imagens postadas em uma rede social online sob a perspectiva nutricional do Guia Alimentar para a População Brasileira. Por fim, aqui fica mais uma sugestão de metodologia com aspiração de que auxilie para o desenvolvimento da ciência voltada às imagens em outro trabalho no futuro.

6 REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC n. 344, de 13 de dezembro de 2002. Regulamento Técnico para Fortificação das Farinhas de Trigo e das Farinhas de Milho com Ferro e Ácido Fólico. Acesso em 10 de fevereiro de 2017. Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_344_2002_COMP.pdf/b4d87885-dcb9-4fe3-870d-db57921cf73f>

ALMEIDA, Jussara C.de et al. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 673-687, July 2009. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500020>.

AZEVEDO, Fernanda Reis de; BRITO, Bruna Cristina. Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 58, n. 6, p. 714-723, Dec. 2012 .

BANKS, Marcus. **Dados visuais para pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BEZERRA, Ilana Nogueira; SICHIERI, Rosely. Eating out of home and obesity: a Brazilian nationwide survey. **Public Health Nutrition**, 12, pp 2037-2043, 2009. doi: 10.1017/S1368980009005710.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar, como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 32 p. disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>

Brasil. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. Pesquisa brasileira de mídia 2015: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. – Brasília: Secom, 2014.

BORBA, Alberto José de et al. Dieta hiperlipídico-proteica utilizada para emagrecimento induz obesidade em ratos. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 24, n. 4, p. 519-528, Aug. 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000400001>.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Social Network sites: Definition, History, and Scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, V. 13, Issue 1, p. 210-230, 2007.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha and PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 155-163. ISSN 1413-8123.

CIDADE VERDE. Mundo já tem dois bilhões de pessoas usando redes sociais. 2015. Acesso em 13 de março de 2016. Disponível em: <<http://cidadeverde.com/masavio/67297/mundo-ja-tem-dois-bilhoes-de-pessoas-usando-redes-sociais>>

CLARO, Rafael Moreira et al. Renda, preço dos alimentos e participação de frutas e hortaliças na dieta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 557-564, Aug. 2007 .

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda e CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 91-98. ISSN 1413-8123.

DOMICIANO, Carla Gonçalo; COELHO, Larissa Braga; PEREIRA, Juciane de Abreu Ribeiro; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção dos Produtos Alimentícios. **Rev. Ciências em Saúde**, v4, n 1, jan-mar 2014.

DUNCAN, Bruce Bartholow et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, supl. 1, p. 126-134, Dec. 2012 doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000700017>.

DYNIEWICZ, Ana Maria. **Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes**. 3 ed. rev. e ampl. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2014.

ELL, Erica et al. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 218-225, Apr. 2012 .

FACEBOOK. Informações da empresa: Facebook newsroom. 2016 Acesso em 12 de março de 2016. Disponível em <<http://br.newsroom.fb.com/company-info/>>

FERREIRA, Vanessa A.; MAGALHAES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, July 2007.

FRANZONI, Bruna; LIMA, Lena Azeredo de; CASTOLDI, Luciana and LABREA, Maria da Graça Alves. Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2013, vol.18, n.12, pp. 3751-3758. ISSN 1413-8123.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza e FONTES, Gardênia Abreu Vieira. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2011, vol.16, n.1, pp. 31-38. ISSN 1413-8123.

GUARDIOLA-WANDEN-BERGHE, Rocío; SANZ-VALERO, Javier; WANDEN-BERGHE, Carmina. Quality assessment of the Website for Eating Disorders: a systematic

review of a pending challenge. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 9, p. 2489-2497, Sept. 2012.

IDG NOW. Planeta já tem dois bilhões de pessoas usando redes sociais. 2015. Acesso em 13 de março de 2016. Disponível em: <<http://idgnow.com.br/internet/2015/04/06/planeta-ja-tem-dois-bilhoes-de-pessoas-usando-redes-sociais/>>

JACOB, Helena Maria Afonso. As linguagens da alimentação: uma investigação semiótica introdutória sobre a da linguagem fitness de comer e de cozinhar. **XXXVII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. Foz do Iguaçu, 2014.

LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 595-607, July 2009 <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

MANGIA, E. F.; MURAMOTO, M. T. O estudo de redes sociais: apontamentos teóricos e contribuições para o campo da saúde. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, São Paulo, v. 16, n. 1, p.22-33, jan./abr., 2005.

MARINS, Bianca Ramos; ARAUJO, Inesita Soares de; JACOB, Silvana do Couto. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3873-3882, Sept. 2011.

Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde. Washington, DC:

OPAS, 2016. Disponível em: <<http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/18623>>

OLIVEIRA, Julicristie Machado de. O peixe e a saúde: das recomendações para o consumo às possibilidades ambientais de atendê-lo. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 20, n. 1supl, p. 141-146, fev. 2015. ISSN 2316-297X. doi: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v20i1supl.8634592>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Financiamento dos sistemas de saúde, o caminho para a cobertura universal. 2010. Acesso em 14 de março de 2016. Disponível em <<http://www.who.int/eportuguese/publications/WHR2010.pdf?ua=1>>.

PALMA, Alexandre et al. Conflitos de interesse na “guerra” contra a obesidade: é possível servir a dois senhores?. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 1262-1274, Dec. 2014 .

PEREIRA, Karla Dellanoce. Amido resistente, a última geração no controle de energia e digestão saudável. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas , v. 27, supl. 1, p. 88-92, ago. 2007 . <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612007000500016>.

RABELLO, Cíntia Regina Lacerda. Interação e aprendizagem em Sites de Redes Sociais: uma análise a partir das concepções sócio-históricas de Vygotsky e Bakhtin. **Rev. bras. linguist. apl.**, Belo Horizonte, v. 15, n. 3, p. 735-760, Sept. 2015 .

RANGEL-S, Maria Ligia; LAMEGO, Gabriela; GOMES, Andrea Lizabeth Costa. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012.

RODRIGUES, Alline Gouvea Martins et al. Perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa em restaurante de bufê por peso. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 335-346, Feb. 2013 .

RODRIGUES, Alline Gouvea Martins; PROENCA, Rossana Pacheco da Costa. Uso de imagens de alimentos na avaliação do consumo alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 5, p. 765-776, Oct. 2011 .

SANTAELLA, LUCIA. A tecnocultura atual e suas tendências futuras. **Signo pensam.**, Bogotá , v. 31, n. 60, jun. 2012 .

SANTOS, Francisco Coelho dos; CYPRIANO, Cristina Petersen. Redes sociais, redes de sociabilidade. **Rev. bras. Ci. Soc.**, São Paulo, v. 29, n. 85, p. 63-78, June 2014.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. **Physis: Ver. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17(2):353-372, 2007.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciênc. saúde coletiva**. 2012, vol.17, n.2, pp. 455-462.

SANTOS, Melina Valério dos; PROENCA, Rossana Pacheco da Costa; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; CALVO, Maria Cristina Marino. Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 641-649, Aug. 2011.

SARTI, Flávia Mori; CLARO, Rafael Moreira and BANDONI, Daniel Henrique. Contribuições de estudos sobre demanda de alimentos à formulação de políticas públicas de nutrição. **Cad. Saúde Pública** [online]. 2011, vol.27, n.4, pp. 639-647. ISSN 0102-311X.

SILVA, Andréa dos Anjos; BARBOSA JUNIOR, José Lucena; BARBOSA, Maria Ivone Martins Jacintho. Farinha de banana verde como ingrediente funcional em produtos alimentícios. **Cienc. Rural, Santa Maria**, v. 45, n. 12, p. 2252-2258, Dec. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-8478cr20140332>.

SILVEIRA, Sergio Amadeu da. Interações públicas, censura privada: o caso do Facebook. **Hist. cienc. saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 22, supl. p. 1637-1651, Dec. 2015.

STATISTA. The Statistics Portal. Leading social networking worldwide as of January 2016, ranked by number of active users (in million). 2016. Acesso em 12 de março de 2016. Disponível em <<http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>>

TEIXEIRA, Priscila Dryelle Sousa; REIS, Bruna Zavarize; VIEIRA, Diva Aliete dos Santos; COSTA, Dayanne da; COSTA, Jamille Oliveira; RAPOSO, Oscar Felipe Falcão; WARTHA, Elma Regina Silva de Andrade; NETTO, Raquel Simões Mendes. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 347-356, Feb. 2013 .

TERRES, Nicole Gomes et al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 627-633, Aug. 2006 .

VERLY JUNIOR, Eliseu; CARVALHO, Aline Martins de; FISBERG, Regina Mara and MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Adesão ao guia alimentar para população brasileira. **Rev. Saúde Pública** [online]. 2013, vol.47, n.6, pp. 1021-1027. ISSN 0034-8910. VIEIRA, Ana Carolina Reiff; SICHIERI, Rosely. Associação do status socioeconômico com obesidade. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 415-426, Sept. 2008 .

WE ARE SOCIAL. Global social media users pass 2 billion. 2014. Acesso em 14 de março de 2016. Disponível em < <http://wearesocial.com/uk/blog/2014/08/global-social-media-users-pass-2-billion>>.

WHO: World Health Organization. Obesity and overweight. 2016. Acesso em 07 de fevereiro de 2017. Disponível em <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>.