**Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública**

**Percepção do conceito de alimento saudável entre
usuários de uma rede social online**

Josane Cristina Souza Silva Alexandrino

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Nutrição em Saúde Pública

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

**SÃO PAULO
2019**

Percepção do conceito de alimento saudável entre usuários de uma rede social online

JOSANE CRISTINA SOUZA SILVA ALEXANDRINO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Nutrição em Saúde Pública

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

SÃO PAULO
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

AGRADECIMENTOS

Para mim é uma grande alegria concluir um trabalho nesta instituição de tanta importância para o desenvolvimento científico do nosso país e à CAPES pelo apoio financeiro que possibilitou a realização dessa pesquisa. Me sinto muito grata a Deus por ter me permitido essa conquista 🙏. E não posso deixar de agradecer a todas as pessoas que tornaram possível a conclusão desse trabalho.

Agradeço infinitamente a minha querida orientadora, Beth Machado, por ter me guiado pelos caminhos da pesquisa científica como uma mãe conduz os primeiros passos de um filho 🥰. Serei sempre grata por ter aceitado esse desafio junto comigo e me ajudado a “apertar os botões” 😂.

Ao meu esposo, Otacílio, que sempre me acalmou nos momentos de ansiedade, me apoiou nos momentos de desânimo e viveu comigo cada etapa. Eu não teria chegado até aqui sem seu suporte, meu bem! 😘

Minha família querida, em especial, meus pais, Neuza e Zé, meus irmãos, Pê e Jai, muito obrigada pela torcida e apoio, por comemorarem comigo cada conquista sempre. Amo muito vocês! ❤️

A todos que passaram pelo meu caminho na Faculdade de Saúde Pública, desde antes dessa caminhada se iniciar e a todos os amigos sou muito grata. E seria demasiado descuido não reconhecer a importância que Nanda e Nata tiveram para mim em todo o processo 🥰, tanto na pesquisa, quanto nos momentos de desabafo e nas pausas que foram tão necessários nessa caminhada.

A minhas colegas da graduação que continuam comigo, mesmo à distância, torcendo e vibrando, tornando essa fase muito mais leve e feliz. Nana, Dai, Nanda e Zu, obrigada por tudo! 😊

ALEXANDRINO, J. C. S. S. **Percepção do conceito de alimento saudável por usuários de uma rede social online**. 2019. Dissertação - Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2019.

RESUMO

Introdução - As redes sociais *online* são responsáveis por movimentar grande parte das informações transmitidas atualmente na internet e podem interferir na vida das pessoas. Por se tratar de um aspecto que tem impacto direto na saúde, a alimentação saudável, compreendida como a prática alimentar adequada às particularidades biológicas e socioculturais dos indivíduos e à sustentabilidade na produção, pode se tornar assunto de discussões entre usuários. **Objetivo** - Investigar a percepção de usuários de grupos de discussão sobre alimentos saudáveis da rede social Facebook. **Métodos** - Como campo de pesquisa foram selecionados 5 grupos de discussão sobre alimentação saudável hospedados no Facebook. Foram analisados textos, vídeos, imagens, discussões e comentários sobre o tema, que foram complementados com entrevistas *online* e notas de campo utilizando a netnografia (*etnografia online*) para coleta e análise dos dados. **Resultados** - Observou-se que usuários classificam os alimentos de acordo com sua composição e capacidade de influenciar no peso corporal, independentemente da quantidade que será consumida. Alimentos como doces, pães, massas, arroz e tubérculos são considerados não saudáveis pelo teor de carboidratos, e assim influenciar no ganho de massa corporal, e as bebidas açucaradas, *fast food*, alimentos industrializados ricos em açúcares, sódio e gorduras por serem prejudiciais à saúde. Enquanto frutas, verduras e legumes, leites e seus derivados e carnes magras são tidos como saudáveis, pois acreditam que promovam a perda e manutenção do peso e da saúde. Os grupos de discussão sobre alimentação saudável são explorados, em especial, pela divulgação de receitas e informações sobre alimentos, e os emojis, comentários e curtidas são manifestações observadas para análise do comportamento. **Conclusões** - Observou-se que a maioria dos usuários de grupos de discussão do Facebook faz uso da classificação dos alimentos em saudáveis ou não saudáveis conforme seu interesse ou para a perda ou manutenção do peso. Esses grupos são espaços relevantes que permitem o compartilhamento de conhecimento, experiências e seu uso como fonte de pesquisa. Apesar disso, a falta de informações confiáveis pode levar os usuários a fazer classificação equivocada dos alimentos e prejudicar sua saúde. Dessa forma, é pertinente que autoridades e profissionais da área da saúde utilizem os espaços *online* para planejar estratégias que ampliem a divulgação de informação segura para contribuir com a educação em saúde da população.

Descritores: Redes sociais, alimentos saudáveis, alimentação saudável, netnografia, saúde pública.

ALEXANDRINO, J. C. S. S. **Perception of the concept of healthy food by users of an online social network**. 2019. Dissertation - Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2019. Portuguese.

ABSTRACT

Introduction - Online social networks are responsible for moving much of the information currently transmitted on Internet and are able to interfere with people's lives. Being an aspect that has a direct impact on health, healthy eating, known as the adequate food practice to individual's biological and socio-cultural particularities, and to the sustainable production, can become subject of discussions among users. **Objective** - Investigate Facebook social network's users' perception over healthy food. **Methods** - As search field were selected 5 health eating discussion groups hosted on Facebook. Texts, videos, images, discussions and comments over the theme were analyzed, which were complemented by online interviews and field notes by using netnography (online ethnography) for data collection and analysis. **Results** - Was observed that users classify foods according to its compositions and capability of influence body weight, regardless of consumed amount. Foods such as sweets, breads, pasta, rice and tubers are considered not healthy because of their carbohydrate content, and thus influence on body mass gain; and sugary beverages, fast food, industrialized food rich in sugar, sodium and fat for being harmful for health. While fruits, vegetables and legumes, dairy products and lean meats are considered healthy, because they believe it promotes health, loss and maintenance of weight. Health food discussion groups are explored, specially, due to its divulgation of recipes and food information. In which "emoji", "comments" and "likes" are manifestations observed for behaviors analyses. **Conclusions** - Was observed that most Facebook discussion group users classified foods as healthy and unhealthy, according to its interest or aiming loss and maintenance of weight. These groups are a relevant space that allows knowledge and experiences share, and its use as search source. Nevertheless, the lack of reliable information can lead users to misclassify food and harm their health. Therefore, it is pertinent that authorities and health professionals use online spaces to plan strategies that amplify reliable information's dissemination to contribute to people health education.

Descriptors: Social networks, healthy foods, healthy food, netnography, public health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
2.1. OBJETIVO GERAL	6
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	6
3.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE	6
3.2. O ESTADO E A EDUCAÇÃO EM SAÚDE.....	9
3.3. INTERNET, REDES SOCIAIS <i>ONLINE</i> E INFLUÊNCIA.....	12
3.4. NETNOGRAFIA: INTERPRETANDO INTERAÇÕES ONLINE.....	15
4. MATERIAIS E MÉTODOS	17
4.1. COLETA DE DADOS	17
4.1.1. Publicações dos Usuários.....	18
4.1.2. Interações da Pesquisadora.....	18
4.1.3. Entrevistas <i>Online</i> em Profundidade.....	19
4.2. ASPECTOS ÉTICOS	20
5. RESULTADOS	21
5.1. RESPOSTAS ÀS INTERAÇÕES DA PESQUISADORA.....	22
5.2. ANÁLISE DAS PUBLICAÇÕES DOS USUÁRIOS.....	26
5.3. ANÁLISE DAS ENTREVISTAS	35
6. DISCUSSÃO.....	44
7. CONCLUSÕES.....	49
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
9. REFERÊNCIAS.....	51
ANEXOS	54
Anexo 1 – Termo de consentimento Livre e Esclarecido.....	55

Anexo 2 – Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa.....	57
Anexo 3 – Capa e sumário do material enviado para os participantes das entrevistas.	60
CURRÍCULO LATTES	62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Emojis que caracterizam as reações dos usuários - (Reprodução: Facebook)	16
Figura 2 - Convite para participação de entrevista online em profundidade.	19
Figura 3 - Perguntas para entrevista online em profundidade.	20
Figura 4 - Captura de tela - Publicação da pesquisadora e interação dos membros do grupo.	23
Figura 5 - Captura de tela – Publicação de receita de antepasto de berinjela.	24
Figura 6 - Captura de tela – Publicação de receita de abóbora assada.	25
Figura 7 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição.	30
Figura 8 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição (Continuação).	31
Figura 9 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de bolo de carne com bacon.	32
Figura 10 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de versão modificada de marshmallow.	33
Figura 11 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de versão modificada de marshmallow.	34
Figura 12 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição à base de massa macarrão.	35

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Categorização e análise de imagens de publicações capturadas.....	27
---	----

1. INTRODUÇÃO

Com a progressiva difusão do acesso à Internet, a comunicação se tornou cada vez mais interativa, com maior transmissão e acesso a conteúdos. Os meios de comunicação social desempenham importante papel na difusão de informações sobre alimentação, e consequentemente, nas escolhas dos alimentos (SILVA, 2006). Constantes mudanças que ocorreram ao longo dos anos no cotidiano e no estilo de vida das pessoas exigiram adaptação às novas demandas. Como das mulheres trabalhando fora do domicílio, a urbanização que dificulta o retorno para realizar as refeições em casa, situações que implicam em ponderar o tempo e locais para realizar as refeições, os recursos financeiros e as escolhas alimentares.

Em resposta, a indústria e comércio de alimentos vêm se moldando à realidade urbana contribuindo para o estabelecimento de mudanças no consumo alimentar (MORATOYA et al., 2013), como o crescimento no número de refeições fora do domicílio (BEZERRA et al., 2013; CLARO et al., 2014), aumento da ingestão de alimentos processados (MONTEIRO et al., 2011) e a substituição das refeições e preparações tradicionais por lanches com elevada concentração de gorduras saturadas, açúcar refinado e sódio (DISHCHEKIAN, 2011).

Como efeito, problemas de saúde vêm sendo associados ao consumo excessivo desses alimentos aliado a uma vida sedentária, que são relevantes fatores de risco para a morbimortalidade prematura dos indivíduos (REZENDE et al., 2014) com destaque para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (SCHMIDT et al., 2011).

Essas doenças constituem um problema global de saúde, por representarem a principal causa de morbidade e mortalidade em diversos países. No Brasil correspondem à causa de 72% dos óbitos (BRASIL, 2011). Concomitantemente, as pessoas buscam alternativas para perda de peso, dentre elas as ‘dietas da moda’ que são regimes alimentares com restrição de alimentos, que prometem levar de forma rápida a esse objetivo (MOBLEY, 2008). Seus adeptos utilizam dos vários meios de comunicação, especialmente as mídias digitais, para adquirir informações que podem auxiliar nesse processo, além de contribuir para a divulgação de suas experiências com tais métodos.

Esse ambiente pode se tornar um aliado para ações de educação alimentar e nutricional uma vez que, progressivamente, pessoas se reúnem em grupos de discussão e compartilham suas experiências e preocupações em relação à alimentação (MASSON; BUBENDORFF; FRAÏSSÉ, 2018).

Dessa forma, faz-se necessário estudos que investiguem as formas como esses ambientes são utilizados pelos usuários para buscar e compartilhar informações sobre alimentação e como os profissionais de saúde podem contribuir para a divulgação de conteúdos que sejam confiáveis. Esses resultados podem orientar ações de educação alimentar e nutricional que ofereçam aos indivíduos ferramentas para escolher criticamente quais orientações seguir, incluindo aquelas ligadas às escolhas alimentares.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar a percepção de usuários de grupos de discussão da rede social *Facebook* quanto aos seus conhecimentos sobre alimentos saudáveis.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Investigar como os usuários de grupos de discussão do *Facebook* classificam os alimentos;
Investigar como o *Facebook* colabora para a aquisição de informações sobre alimentos.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

O ato de comer envolve ritos, símbolos, sentidos e significados que o caracterizam como uma prática humana peculiar (VILLAGELIM et al., 2012) e representa um aspecto

importante das manifestações culturais de um povo. As escolhas relacionadas aos alimentos, desde a seleção até o consumo, estão ligadas às regras criadas nos grupos sociais e são concebidas a partir de como, com quem, onde e quanto tempo se gasta para comer, e isso está fortemente inserido na cultura. O ato de comer tem a função biológica de nutrir o corpo e a função social de pertencimento (O'KANE, 2016), participando da construção do corpo não apenas sob o ponto de vista da sua materialidade, mas também dos aspectos culturais e simbólicos (SANTOS, 2008).

Em razão dos avanços na indústria de alimentos, produção agrícola e economia globalizada, as práticas alimentares têm sofrido mudanças substanciais, como o aumento do consumo de alimentos industrializados e menor tempo destinado para realizar as refeições (LOUZADA et al., 2015). No Brasil, tal fato tem preocupado autoridades nas áreas das ciências da saúde em decorrência dos prejuízos causados na qualidade do padrão alimentar e da consequente gênese de doenças crônicas (O'KANE, 2016).

O consumo de alimentos ultraprocessados tem favorecido o atual aumento da prevalência de obesidade e doenças associadas evidenciado em diversos levantamentos desenvolvidos nos últimos anos (LOUZADA et al., 2015; LOUZADA et al., 2017). De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014),

alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento (BRASIL, 2014, p. 41).

Há também que se destacar a progressiva perda do hábito de preparar os próprios alimentos. Jomori et al. (2018) analisam o estudo da prática culinária ao longo da história. O ato de cozinhar herdado dos povos indígenas, dos colonizadores portugueses e dos povos africanos trazidos ao país, foi sendo substituído pelos produtos da indústria, que aumentou a disponibilidade de alimentos semi prontos. O estudo registra a transição de pesquisas sobre as técnicas dietéticas para aquelas com caráter científico, enfatizando os nutrientes. Ele acompanha as mudanças provenientes do surgimento da indústria de alimentos e da transição nutricional. Ao mesmo tempo, demonstra a atual tendência de resgate das habilidades culinárias, estimuladas pelas mídias sociais e programas de culinária, que são associadas à promoção da alimentação saudável.

De acordo com dados provenientes do inquérito telefônico Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), realizado em 2017, a prevalência de adultos obesos no Brasil foi de 18,9%, independentemente do sexo.

É amplamente demonstrado que a origem da obesidade é multifatorial e pode estar relacionado, além da alimentação, com a inatividade física e a fatores endócrinos e genéticos (WALEH, 2016). Associada a hábitos como tabagismo e consumo indiscriminado de bebida alcoólica, pode aumentar riscos de morbimortalidade que podem ser revertidos pela adoção de hábitos de vida saudáveis (LIU et al., 2012).

O ganho de peso em excesso, além dos efeitos fisiológicos, pode provocar desconforto em relação à aparência. A insatisfação corporal reconhecida, de modo geral, pela percepção negativa em relação à autoimagem, pode estar presente em qualquer indivíduo. Porém, atinge majoritariamente as mulheres e é caracterizada pela excessiva preocupação com o peso e a forma do corpo. Ela fomenta o desejo pelo corpo magro e, muitas vezes, as levam a se submeterem a técnicas para extrema perda de peso (MCLEAN; PAXTON, 2019).

Segundo Santos (2008), o corpo é um tema que tem relevância na ciência desde meados do século XX e é relacionado com diversas temáticas como corpo e arte, corpo e gênero, corpo e conhecimento, corpo e tecnologia, corpo e história, dentre outros, tendo pouca relevância, porém, sua relação com as práticas alimentares.

Pode-se observar, por exemplo, as discussões acerca do culto ao corpo e a crescente adoção de práticas alimentares que visam, dentre algumas finalidades, o emagrecimento. São artifícios que se tornam populares, mas que são rapidamente abandonados por não assegurarem e não apresentarem os resultados prometidos. Atualmente as chamadas ‘dietas da moda’, são caracterizadas pela restrição de determinados alimentos ou ingredientes da rotina alimentar, acompanhada da classificação destes em “bons” e “ruins”. Padrões alimentares incomuns que geralmente são baseados em estudos com poucas ou nenhuma evidência, além de conclusões simplistas (MOBLEY, 2008).

Astrup, Larsen e Harper (2004) em uma revisão sistemática sobre o uso de dietas com baixo teor de carboidratos, as dietas *low carb*, mostraram que esses tipos de regimes alimentares não têm suporte científico para serem indicados como método seguro para perda de peso devido a limitações metodológicas, como duração da pesquisa, falta de grupos controle, baixa adesão e a desistência dos participantes. Para Freedhoff e Hall (2016), a obesidade não pode ser tratada com estratégias que visem a perda de peso a curto prazo por se tratar de uma doença crônica.

O jejum intermitente, método em que o indivíduo come em uma hora determinada e faz jejum durante o restante do tempo (DASGUPTA et al., 2018) também ganhou popularidade. Assim como acontece com as dietas com baixo teor de carboidratos, a eficácia dessa estratégia necessita de maior embasamento teórico para ser indicada, uma vez que a maioria dos estudos são realizados com indivíduos religiosos que praticam o Ramadã (SANTOS; MACEDO, 2018).

Outro tipo de restrição alimentar cada vez mais comum é a exclusão de alimentos fonte de glúten. Apesar da crescente confirmação diagnóstica de doença celíaca e intolerância à substância e da constatação científica de que essa restrição seja indicada apenas a esses indivíduos, a comercialização e o consumo de alimentos livres de glúten cresceu além do esperado. Em sua pesquisa, Reilly (2016) verificou que entre os motivos para esse aumento está a alegação de que trata-se de uma “opção mais saudável”, embora apenas 8% dos entrevistados tenha apresentado sensibilidade à substância. Concluíram, então, que não há evidências de que alimentos livres de glúten sejam mais saudáveis que os seus correspondentes que contêm glúten.

3.2. O ESTADO E A EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Uma vez que é amplamente demonstrado que a alimentação é um fator determinante para garantia da manutenção da saúde e prevenção de doenças (WHO; CONSULTATION, 2003), as alterações que ocorrem na alimentação com o passar do tempo evidenciam a necessidade de refletir e investir na difusão do conceito de alimentação saudável, com o propósito de promover a aquisição de bons hábitos alimentares.

Tal difusão mostra-se necessária, uma vez que a concepção do que é “alimentação saudável” é complexa e o seu significado é variável de acordo com as informações que as pessoas recebem, bem como o grupo social em que vivem, faixa etária, experiências individuais, entre outras características (KUWAE et al., 2015).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) define a alimentação adequada e saudável como:

a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de

gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2013, pag. 31).

O direito humano à alimentação adequada e saudável está sustentado no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 e consta na Constituição Federal Brasileira desde de 2010. Ele constitui-se do acesso econômico e físico e recursos como terra, trabalho e meios que assegurem o acesso contínuo aos alimentos (CONTI, 2014).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), para garantir um contexto de alimentação saudável deve-se considerar os aspectos biológicos e sociais do indivíduo, atendendo necessidades alimentares especiais. É necessário que haja equilíbrio em quantidade e qualidade, respeito aos princípios da variedade, harmonia, moderação e prazer. Ele propõe um compilado de orientações para uma alimentação apropriada, por meio dos Dez passos para uma alimentação adequada e saudável, que visam facilitar as escolhas alimentares e comportamentos que favoreçam uma vida saudável.

1 - Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação; 2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; 3 - Limitar o consumo de alimentos processados; 4 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; 5 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; 6 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados; 7 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; 8 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; 10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. (BRASIL, 2014, p.125)

O Guia Alimentar (BRASIL, 2014) inova alterando as orientações, atualizando as antigas diretrizes que utilizavam a roda de alimentos e a pirâmide alimentar para promover uma alimentação saudável, e propõe gerar autonomia para escolhas alimentares saudáveis, informando de forma acessível sobre grupos alimentares e a importância de cada um deles para a manutenção da saúde. Nele, os alimentos são categorizados considerando sua composição que pode sofrer alterações de acordo com o tipo de beneficiamento e qual a frequência em que devem ser consumidos, dando prioridade aos menos processados, a fim de obter os benefícios de uma alimentação equilibrada.

São quatro categorias que incluem os alimentos *in natura* ou minimamente processados, que são obtidos diretamente dos animais ou das plantas como os vegetais, ovos e leite; os ingredientes culinários, que são utilizados para temperar e cozinhar os alimentos, como as gorduras, óleos, sal e açúcar; os alimentos processados, que são alimentos *in natura*

ou minimamente processados em que se adiciona sal e açúcar para sua conservação, como frutas em calda e milho em conserva; e os alimentos ultraprocessados que, para sua produção, se aplica um conjunto de etapas e ingredientes que, usualmente, são empregados unicamente pela indústria, como os alimentos embutidos, biscoitos recheados e “macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014).

Dado que os hábitos alimentares podem ser influenciados pelo grande acesso a informações divulgadas em vários tipos de mídia e pelo acesso facilitado a alimentos com alto teor de açúcar refinado, sódio e outros aditivos, faz-se necessário que o Estado ofereça ambientes seguros, intervindo nos determinantes sociais da saúde para que os indivíduos tenham a possibilidade de fazer melhores escolhas. Dessa forma, faz parte do conjunto de estratégias para esse fim, a educação alimentar e nutricional, que se agrega às ações de regulação de alimentos e abrange rotulagem e informação, publicidade e melhoria do perfil nutricional dos alimentos (BRASIL, 2012).

Meppelink et al. (2017) afirmam que informações sobre saúde estão amplamente veiculadas, inclusive na internet, e que muitas pessoas usam essas referências para se orientarem em relação à sua saúde, complementarem instruções fornecidas pelos profissionais e até para se prepararem para uma consulta médica. Contudo, o uso de tais informações é considerado difícil, pois os indivíduos possuem conhecimentos e habilidades insuficientes para entendê-las e aplicá-las.

Para Pedro, Amaral e Escoval (2016), é imprescindível que haja uma estratégia integrada de educação em saúde da população. Considerando que parte da prevenção de doenças é responsabilidade dos sistemas e dos profissionais de saúde, a comunicação com a população deve ser capaz de fazê-la ouvir, compreender e apreender, fornecendo ferramentas que contribuam para melhor tomada de decisões e melhores escolhas sobre a sua saúde. Assim, é de considerável importância o papel que os governos têm de investir na criação de estratégias que fomentem a educação em saúde e a legislação de políticas que a promovam e evitem agravos causados por hábitos de vida inadequados (SOUZA et al., 2013).

Nesse sentido, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) integra políticas públicas que visam a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Ela se propõe a respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação (BRASIL, 2012). Prevê ainda diretrizes que se materializaram em ações organizacionais para incentivar a atenção nutricional na Atenção Básica; ações regulatórias visando a rotulagem nutricional,

projetando campanhas de mídia e treinamento para profissionais de educação em saúde e assim, enfrentar os desafios no campo da alimentação (ALVES; JAIME, 2014).

Desde a sua criação, em 1999, iniciativas tomadas pela PNAN incluem ações intersectoriais voltadas para a prevenção e controle da obesidade, formação de um quadro interministerial voltado para a educação alimentar e nutricional, promoção e provisão de alimentos saudáveis em ambientes escolares (vinculados à agricultura familiar), estruturação de ações de nutrição na atenção básica no SUS, o incentivo à participação social e a regulação e controle de alimentos (JAIME et al., 2013).

Porém, apesar de medidas educativas existentes, a regulamentação e controle de alimentos carece de avanços e ainda possui entraves entre as ações para promoção da alimentação saudável. De acordo com Jaime et al. (2013), as conquistas ainda muito limitadas, apontam a necessidade de construir um acordo político sobre esse tema entre os poderes executivo, legislativo e judiciário do governo, além do apoio da sociedade civil.

3.3. INTERNET, REDES SOCIAIS *ONLINE* E INFLUÊNCIA

Percebe-se, desde o surgimento da internet, um ambiente interativo onde se verifica comportamentos sociais singulares, (MARIATT; CHAMPANGNATTE, 2015) que podem ou não reproduzir processos que ocorrem fora do ambiente virtual, mas que mudou significativamente a forma como as pessoas se comunicam e se relacionam (KEIM-MALPASS; STEEVES; KENNEDY, 2014).

Esse espaço tornou possível a criação e expansão dos sites de redes sociais *online* que de acordo com Boyd e Ellison (2008), são:

serviços baseados na Web que permitem que os indivíduos (1) construam um perfil público ou semi-público dentro de um sistema delimitado, (2) articulem uma lista de outros usuários com os quais compartilham uma conexão e (3) visualizar e percorrer sua lista de conexões e aquelas feitas por outras pessoas dentro do sistema. (p. 211)

Elas permitem aos usuários a criação de perfis que são usados para troca de informações e criação e/ou manutenção de redes sociais existentes baseados em interesses, atividades e opiniões comuns. O seu uso amplia a visibilidade desse espalhamento e torna possível a mensuração de sua influência que pode ser ainda maior do que em outras mídias, como a televisão, jornais e revistas (LI; DU, 2017).

A criação de perfis em sites de redes sociais envolve o fornecimento de dados como nome, idade, localização, com a posterior identificação de sua rede de relacionamentos (sejam com pessoas já conhecidas ou não) que geralmente são denominados amigos, seguidores ou fãs com quem se pode trocar comentários públicos e enviar mensagens privadas. Algumas redes sociais *online* atraem públicos de todas idades, gêneros e etnias, enquanto outras são interessantes para aqueles que partilham dos mesmo interesses, visões políticas e atividades (BOYD; ELLISON, 2008).

De acordo com dados da empresa de estatística *online* Statista (2019) o número de usuários de redes sociais deve crescer de 2,46 bilhões em 2017 para cerca de 3,03 bilhões em 2021, conforme aumente o uso de dispositivos móveis e as redes sociais móveis ganhem mais força. Tal estimativa demonstra que o impacto social derivado da presença constante na vida dos usuários é indiscutivelmente forte.

Atualmente, dentre as mais utilizadas estão o *YouTube*, o *Twitter*, o *Instagram* e o *Facebook*, sendo as duas últimas pertencentes ao mesmo proprietário. O *YouTube* é uma plataforma de vídeo *on-line* com uma ampla variedade de conteúdo de mídia gerada por usuários, incluindo vídeos, como videoblogs, vídeos de jogos, vídeos didáticos sobre qualquer assunto, bem como vídeos educativos. O *Twitter* é uma rede social que permite que os usuários leiam e publiquem mensagens curtas que são chamados de *tweets*. Os usuários também podem publicar fotos ou vídeos curtos. O *Instagram* é um aplicativo de rede social de compartilhamento de fotos que possibilita aos usuários tirar fotos e editá-las com uma seleção de filtros digitais. O *Facebook* permite que seus usuários criem sua própria página, adicionem amigos e compartilhem atualizações e fotos pessoais. Essa é atualmente a rede social que lidera o mercado (STATISTA, 2019).

Fundado em 2004, o *Facebook* é o maior serviço de redes sociais virtuais pelo alcance global e total de usuários ativos com o uso superior a 80%. Em seus perfis, os usuários podem interagir com grande disponibilidade de aplicativos e recursos, e dispõe de uma ferramenta muito popular que é o “botão *like*” (botão de curtida) projetado para que os usuários deem seu retorno e recomendações para seus amigos. Nele também é possível a criação de grupos de usuários para discussão de assuntos de interesse coletivo. Em setembro de 2012, o *Facebook* atingiu a marca de mais de um bilhão de usuários ativos (aqueles que efetuaram *login* durante os últimos 30 dias) em todas as plataformas e se tornou pioneira ao chegar a essa marca. No quarto trimestre de 2018, cerca de 2,3 bilhões de pessoas utilizaram a rede social (STATISTA, 2019).

Eventualmente, se observa nesses espaços a ação de detentores de influência; atores importantes para a manutenção das redes sociais *online*, que compartilham suas experiências, conhecimentos, criam tutoriais e desenvolvem vídeos com conteúdos que possam ajudar pessoas que não são especialistas em habilidades diversas, como maquiagem, artesanato, tocar instrumentos, utilizar equipamentos e uma infinidade de assuntos (RÍOS et al., 2017).

Conforme Karhawi (2017),

os influenciadores são aqueles que têm algum poder no processo de decisão de compra de um sujeito; poder de colocar discussões em circulação; poder de influenciar em decisões em relação ao estilo de vida, gostos e bens culturais daqueles que estão em sua rede (KARHAWI, 2017, pag. 48).

Para Piza (2016), a ideia de influência pode ser entendida de diversas formas, mas é presente em todas elas uma posição de vantagem de um em relação a terceiros, porém necessariamente permanente, como em uma posição hierárquica bem definida, como no caso de uma estratificação social.

Terra (2010) verifica que o compartilhamento de informações boca-a-boca, seja uma notícia, fato ou dado, pode influenciar o comportamento do consumidor. Isso é observado quando existem lideranças de opinião, onde quanto mais são ouvidas, maior a possibilidade de aceitação da sua ideia. Assim, o acompanhamento de influenciadores digitais em redes sociais *online* pode interferir na forma como se adquire informação, bens materiais e novos pontos de vista. Para Su e Chan (2017), ainda que não haja a comunicação entre alguns usuários que se consideram ativos, a influência pode ser exercida passivamente como acontece, por exemplo, com a busca de informações.

Isso posto, é possível compreender a exposição a que os usuários estão submetidos devido à ampla variedade de conteúdos disponibilizados nesses sites e considerando a crescente quantidade de usuários de redes sociais *online* (STATISTA, 2017).

É recorrente que se criem grupos para discussão de assuntos de interesse comum onde se pode observar e acompanhar o comportamento dos usuários das redes que compartilhem de mesmos pensamentos e/ou objetivos. Masson, Bubendorff e Fraïssé (2018) mostraram como a internet se tornou um ambiente de compartilhamento de fotos de refeições e a relevância desse instrumento ao permitir que pessoas partilhem suas experiências gastronômicas remotamente e em tempo real com familiares e amigos com quem costumam comer.

Diversos pesquisadores observaram que a regularidade do uso do *Facebook* pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos sobre a auto imagem corporal e alimentação, o que pode interferir na vida, principalmente de mulheres vulneráveis a transtornos alimentares (SMITH; HAMES; JOINER, 2013; WALKER et al., 2015; HOWARD et al., 2017).

3.4. NETNOGRAFIA: INTERPRETANDO INTERAÇÕES ONLINE

Nesse contexto se torna útil o uso da etnografia *online* ou netnografia, um método de pesquisa qualitativa definida pela primeira vez por um grupo de pesquisadores norte-americanos em 1995 (AMARAL; NATAL; VIANA, 2008) e se propõe a entender histórias sociais que acontecem no campo *online*, superando os limites geográficos ao permitir que os netnógrafos se conectem com as pessoas mediante computadores (KEIM-MALPASS; STEEVES; KENNEDY, 2014).

Por se tratar de uma metodologia que tem como premissa a coleta de dados a partir da sistematização e interpretação de comportamentos no ambiente virtual, a netnografia possibilita a análise da linguagem verbal e não verbal utilizada por usuários das redes sociais *online* para se comunicarem. A paralinguagem textual é representada por manifestações escritas de expressões visuais, táteis e audíveis, normalmente utilizadas durante a comunicação verbal, face-a-face, para complementar ou substituir a linguagem escrita e que pode ser expressa por meio de palavras, símbolos, imagens, pontuação, demarcações ou qualquer combinação desses elementos (LUANGRATH; PECK; BARGER, 2017).

Esse tipo de linguagem é comumente utilizado nas redes sociais e são objetos de estudos de Marketing para examinar o comportamento do consumidor, pois permite a interpretação da sua intenção de compra (DAS; WIENER; KAREKLAS, 2019; BAHRI; BAHRI; LAL, 2018). Nela pode expressar-se a sensibilidade digital que se compõe das sensações e emoções causadas pela intensa comunicação e troca de conteúdos (GARDINALI; MARTINELLI, 2019).

De acordo com Luangrath, Peck e Barger (2017) essas expressões podem ser classificadas de diversas formas e podem apresentar-se por caracteres especiais (ex: *), por estilos de fontes (ex: CAPS) e por imagens, como os *emojis*, símbolos gráficos que por vezes retratam expressões faciais humanas ou a representação de sentimentos (ex: um coração), permitindo a interpretação de emoções.

Para interagir, além de comentar, os usuários podem selecionar uma representação gráfica que visa expor suas emoções em relação à publicação. No *Facebook*, as curtidas podem ser manifestadas por meio de um *emoji* na forma de uma mão apontando o dedo

polegar para cima (Curtir), um *emoji* de coração (Amei), um *emoji* sorrindo (Haha), um *emoji* que representa surpresa (Uau), um *emoji* triste (Triste) ou um *emoji* irritado (Grr) que ficam disponibilizados abaixo de cada publicação e são denominados “reações” (Figura 1) (FACEBOOK, 2019).

Figura 1- *Emojis* que caracterizam as reações dos usuários - (Reprodução: Facebook)

Al RashdI (2018) estudando o uso de *emojis* no *Whatsapp* por homens e mulheres de origem omanense observou que tais figuras podem servir para muitas funções comunicativas, além de indicar emoções, substituindo perguntas, indicando o tom da mensagem e podem conter mais de um significado ao mesmo tempo.

É crescente o interesse por pesquisas que interpretam o significado dos *emojis* para os usuários consumidores da internet. Jaeger e Ares (2017) investigaram qual a percepção de consumidores chineses sobre seu significado. Eles identificaram *emojis* de diferentes variações emocionais (😡 = raiva /aborrecido; 😊 = feliz) e diferentes níveis de excitação emocional (😱 = surpreso/chocado versus 😴 = sonolento) e confirmaram que o conceito dos participantes correspondia aos significados listados nos recursos da internet. Isso demonstra que a observação dos *emojis* utilizados por usuários de internet podem indicar o significado de tais símbolos na comunicação em redes sociais.

Os comentários e curtidas demonstram interesse nas publicações e ratificam aos seus autores a importância do conteúdo compartilhado (ZELL; MOELLER, 2018). Hong, Chen e Li (2017) observaram que curtidas se assemelham com presentes que são dados *off-line* e estão associados positivamente com traços de personalidade como generosidade interpessoal e consciência pública.

Diante da crescente aplicação destas redes sociais como espaço para discussão de assuntos voltados para o consumo de alimentos e o acesso em massa a esses conteúdos, verifica-se a importância de entender como os usuários interpretam essas informações e qual a influência na sua construção de conceitos relacionados aos alimentos afim de criar estratégias que possibilitem aos usuários escolher as informações que favoreçam à sua saúde.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa onde utilizou-se como método de pesquisa a etnografia *online* (netnografia) descrita por Robert V. Kozinets em sua obra ‘Netnografia, realizando pesquisa etnográfica *online*’ (2014), que se trata de um método de pesquisa observacional participante baseada em trabalho de campo online usando a comunicação mediada por computadores como fontes de dados para compreender e representar como ocorrem as discussões sobre alimentação entre as pessoas no ambiente *online*.

A pesquisa baseou-se na observação do comportamento e interações com usuários, utilizando como campo de pesquisa grupos de discussão sobre alimentação na plataforma *Facebook*.

Para definição dos grupos a serem observados, foram utilizadas palavras-chave direcionadas por meio do vocabulário estruturado, Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O termo inicial, ‘alimento saudável’, deu origem a sinônimos como: Alimento Natural; Alimentos Naturais; Alimento Saudável; Alimentos Saudáveis.

Esses foram inseridos no buscador da rede social afim de rastrear grupos relacionados aos termos. Tendo a lista de grupos como resultado, observou-se sua atividade, sendo selecionados aqueles com pelo menos uma publicação nos últimos 30 dias que se seguiram a partir do ingresso da pesquisadora nos grupos primariamente selecionados.

A coleta foi efetuada entre 06 de junho a 29 de outubro de 2018. O uso das palavras-chave (Alimento Natural; Alimentos Naturais; Alimento Saudável; Alimentos Saudáveis) no buscador da sessão para pesquisa de grupos no *Facebook*, gerou 96 resultados. Destes, observou-se os seguintes critérios: número de participantes maior que 20, frequência de publicações com pelo menos 1 publicação por mês, e nome do grupo com referência à alimentação saudável, com a devida anuência para participação.

4.1. COLETA DE DADOS

A coleta de dados se deu a partir de observações e interações da pesquisadora com os grupos com o objetivo de se familiarizar com as comunidades alvo baseando-se no que foi

descrito por Kozinets (2014). Foi realizada a observação de interações dos membros em publicações, comentários e curtidas e 10 entrevistas *online* em profundidade para validação dos resultados encontrados e maior aprofundamento na questão de pesquisa, mantendo preservada a identidade dos participantes.

4.1.1. Publicações dos Usuários

Ao longo do período de coleta de dados, o número inicial de grupos que atenderam aos critérios de inclusão para a investigação proposta foi refinado resultando em 5 grupos cujos dados foram analisados.

Foram feitas 22 capturas de tela contendo publicações com imagens, textos e comentários dos usuários que expressavam opiniões e preferências sobre alimentação, com o intuito de analisar publicações que representassem os interesses dos membros de cada grupo.

As imagens das publicações capturadas foram categorizadas e organizadas de acordo com as reações expressas pelos usuários, considerando as marcações feitas por *emojis* e os comentários às publicações. Tais categorias foram criadas de forma indutiva, a partir da leitura do material (KOZINETS, 2014).

4.1.2. Interações da Pesquisadora

As interações da pesquisadora, se deram por meio do uso dos botões de ‘likes’ ou ‘curtidas’ e dos comentários em discussões relacionadas a alimentação saudável em textos com recomendações apresentadas pelos membros dos grupos, além de publicar receitas culinárias e conteúdo informativo sobre doenças relacionadas à alimentação. As respostas dos membros (curtidas, comentários e compartilhamento das publicações) foram analisadas na pesquisa.

Ao iniciar a participação nos grupos, apresentou-se como pesquisadora aos membros e expôs-se o objetivo da sua participação. Após 30 dias de observação, foram publicados conteúdos sobre a promoção de saúde e alimentação saudável como temas centrais; por meio

de receitas, informações de rotulagem de alimentos e de doenças crônicas não transmissíveis (Hipertensão Arterial Sistêmica), com enfoque para o consumo de sal. As publicações foram iguais em todos os grupos.

As interações resultantes dessas publicações indicaram o tipo de informação que provocou maior interesse nos usuários e quais geraram maior retorno, o que auxiliou na seleção dos grupos participantes da investigação e no conteúdo das publicações subsequentes. Nos 5 grupos selecionados, foram feitas o total de 15 publicações, dentre elas um convite a participar das entrevistas. Todas obtiveram algum tipo de resposta dos usuários.

4.1.3. Entrevistas *Online* em Profundidade

A seleção dos participantes a serem entrevistados foi realizada a partir de publicação prévia, efetuada nos grupos de discussão. Para tanto, foi divulgada imagem e texto que os informava o objetivo da pesquisa, bem como seu tema (figura 2).

Figura 2- Convite para participação de entrevista *online* em profundidade.

Após pré-agendamento com cada voluntário, foi realizada entrevista semi-estruturada com perguntas abertas (Figura 3) por intermédio da ferramenta de troca de mensagens da própria rede social, denominada *Messenger*. Ao longo de todo o processo, foram feitas anotações de campo para dar suporte ao tratamento dos dados.

Após leitura detalhada, as entrevistas também foram categorizadas, com seleção de trechos que apresentassem a forma como classificam os alimentos. A leitura e a seleção de segmentos com significados relevantes foram repetidas por uma segunda pesquisadora a fim de aumentar o rigor da análise.

Figura 3 - Perguntas para entrevista *online* em profundidade.

- 1 – Você é membro do grupo _____. Qual seu interesse em participar desse grupo?
- 2 – Você costuma seguir as dicas que são postadas aqui? Porque?
- 3 – Você costuma fazer publicações no grupo?
Se sim – Como você escolhe o que postar?
- 4 – Você costuma reproduzir receitas desse grupo?
- 5 – Como você escolhe a receita que vai reproduzir?
- 6 – Esse grupo te ajuda no seu dia-a-dia? Como?
Você entrou nesses grupos com algum objetivo específico?
- 7 - Você participa de outros grupos como esse?
- 8 – Quais os critérios que você observa para entrar em um grupo relacionado à comida?
- 9 - Onde você costuma buscar informações sobre alimentação

4.2. ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade de Saúde Pública (Nº do parecer: 2.865.539).

5. RESULTADOS

A seleção feita a partir dos critérios estabelecidos resultou em 29 grupos para os quais a pesquisadora solicitou participação. A anuência para participar dos grupos bem como para a publicação de conteúdos foi dada por seus administradores. A partir do consentimento, iniciou-se a fase de observação das características e objetivos dos grupos. Das 29 solicitações feitas, 13 foram aceitas. Após 2 meses do pedido para participação, aqueles que não apresentaram resposta, foram cancelados e os grupos que não se enquadraram nos critérios de inclusão foram descartados, restando para análise 5 grupos, que foram identificados como **grupo 1, grupo 2, grupo 3, grupo 4, grupo 5**. Para manter preservada a identidade dos participantes, as imagens capturadas tiveram as informações de identificação ocultadas.

Com mais de 11 mil membros, o conteúdo das publicações do grupo 1 é concentrada em vídeos de receitas, compartilhamento de fotos de refeições e sugestões de estratégias para emagrecimento. Além disso, é divulgada a venda de materiais *online* com receitas e instruções para auxiliar na perda de peso.

O grupo 2 é o único grupo que não é composto por participantes brasileiros, sendo a maioria oriundos de países africanos que falam a Língua Portuguesa, principalmente Guiné-Bissau. Sua criadora o fundou com o objetivo de ajudar mulheres preocupadas com o peso adquirido durante a gravidez a se alimentarem em busca de uma vida saudável. São compartilhadas as experiências, principalmente de mulheres, - maioria dos membros - sobre alimentação saudável, padrões de beleza e discussões sobre a cobrança que as mães sofrem para perder peso após a gestação, dentre outros assuntos cotidianos.

No grupo 3 são feitas essencialmente publicações com preparações culinárias. O moderador principal realiza a seleção do que será publicado por outros membros e faz a maior parte das publicações, aceitando somente aquelas que contém o passo-a-passo de receitas. Publicações que fujam desse tema não são aceitas pela moderação e não são publicadas.

O grupo 4 é voltado principalmente para o apoio à perda de peso cujos participantes utilizam como estratégia a prática do jejum intermitente. Nele são compartilhadas fotos de refeições e os resultados alcançados, além de vídeos de receitas. O administrador também controla o que será divulgado a partir de triagem.

No grupo 5, que se destacou pela notável atividade, há publicações diárias de propagandas de produtos para perda de peso, dentre eles, livros de receitas e programas de

emagrecimento. Além disso, os membros compartilham receitas e orientações para auxiliar os demais dedicados a esse propósito.

Nos grupos 3 e 4, os responsáveis pela moderação das publicações não aceitaram a solicitação para a publicação sobre a entrevista, impedindo, portanto, que seus participantes tivessem acesso ao convite. Nos outros três grupos, obteve-se a resposta de 15 indivíduos que demonstraram interesse pela pesquisa e/ou pelo material que seria enviado em contrapartida por sua participação. Destes, 10 aceitaram participar e concluíram as entrevistas.

A entrevista consistiu de perguntas abertas (Figura 3) que foram complementadas com outras, de acordo com a pertinência, visando a identificação do que consideravam “alimento saudável”. As conversas tiveram duração média de 56 minutos cada. Todos os entrevistados consentiram o uso dos dados oriundos da pesquisa, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1).

5.1. RESPOSTAS ÀS INTERAÇÕES DA PESQUISADORA

O primeiro contato com os usuários, com o objetivo de apresentar-se e criar proximidade com os membros, permitiu troca de comentários e de informações, possibilitando a caracterização de cada grupo e o planejamento das publicações e do convite para entrevistas. Os usuários responderam às mensagens dando boas vindas, explicando o objetivo do grupo e/ou convidando a pesquisadora para colaborar com o compartilhamento de conteúdo (figura 4).

Após o primeiro mês de observações, foi percebido que o retorno às publicações relacionadas a preparações culinárias era maior se comparado aos textos informativos. Por esse motivo, as duas publicações seguintes, executadas pela pesquisadora, foram feitas com o compartilhamento de receitas testadas pela mesma (figuras 5 e 6). Nessas, os membros deixaram maior número de reações (“curtir”: e “amei”:) e comentários em relação às demais publicações feitas pela pesquisadora. As receitas foram selecionadas considerando a facilidade no preparo e a composição nutricional dos alimentos que os caracterizam como alimentos saudáveis, refletindo as preferências demonstradas pelos usuários.

Figura 4- Captura de tela - Publicação da pesquisadora e interação dos membros do grupo.

The screenshot shows a Facebook group interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Grupo fechado', 'Sobre', 'Discussão', 'Sua publicação' (highlighted), 'Bate-papos', 'Membros', 'Eventos', 'Vídeos', and 'Fotos'. Below these is a search bar labeled 'Pesquisar neste grupo'. The main content area displays a post by 'Josane Alexandrino' dated '10 de agosto'. The post text reads: 'Olá, sou estudante de Mestrado da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo no Brasil e estou fazendo uma pesquisa sobre o consumo de alimentos saudáveis. Gostaria de participar do grupo e das discussões que acontecem nele e espero contribuir. Muito obrigada por aceitarem a minha participação!'. Below the post are 12 likes and 7 comments. The comments section shows several replies: 'Muito obrigada, qualquer dúvida já podemos fazer. Muito obrigada por teres te juntado no nosso grupo, vamos adorar que partilhes os teus posts conosco', 'Muito obrigada pela acolhida! Já percebi que esse grupo é muito unido e vocês realmente se ajudam. Fico feliz de estar participando! Um abraço a todos!', 'É sim. O foco do grupo é o saudável, mais falamos de tudo, seja de maternidade, tabus, comida saudável tudo. Por isso mais uma vez fique avontade', 'Seja bem vinda.', 'Seja bem vinda ao grupo!', and 'Bem vinda'. Each comment has a 'Responder' button and a heart icon indicating the number of likes. At the bottom, there is a text input field for a new comment: 'Escreva um comentário...'. The interface is in Portuguese.

Figura 5 - Captura de tela – Publicação de receita de antepasto de berinjela.

Grupo fechado

Sobre

Discussão

Sua publicação

Bate-papos

Membros

Eventos

Vídeos

Fotos

Pesquisar neste grupo

Josane Alexandrino

13 de setembro

Bom dia, pessoal! Ontem fiz um antepasto de berinjela pra comer com torradas...

Queria compartilhar com vocês, porque raramente me aventuro na cozinha por conta dos estudos que tomam muito tempo. rsrs..

Se quiserem a receita, eu coloco aqui... Fiz de cabeça mesmo! 😊

Editei para colocar a receita! 😊

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 1 pimentão verde médio
- 1 cebola branca grande
- 1 tomate grande
- 50g de azeitonas sem caroço fatiadas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Orégano, sal e pimenta do reino moída a gosto

Modo de preparo

Fatie todos os legumes e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio e coloque os legumes e mexa de vez em quando, até que comecem a liberar água. Acrescente as azeitonas. Tempere com o sal, a pimenta e o orégano. Em fogo baixo deixe cozinhar até que os legumes estejam macios e desligue o fogo. Após esfriar, transfira para potes de vidro higienizados e leve à geladeira. Consuma gelado acompanhado de torradas.

4

2 comentários Visualizado por 36

Curtir

Comentar

Coloca sim 😄😄😄 tbm gosto muito de me aventurar na cozinha

Haha · Responder · 13 sem

Obrigada pela partilha, Josane 😊 Tem muito bom aspecto ↓

Amei · Responder · 13 sem

Escreva um comentário...

Figura 6 - Captura de tela – Publicação de receita de abóbora assada.

Cadastre-se para ver este conteúdo

Grupos públicos

Sobre

Discussão

Sua publicação

Bate-papos

Membros

Eventos

Vídeos

Fotos

Pesquisar neste grupo

Josane Alexandrino

3 de setembro

Olá, pessoal! Às vezes gosto de variar a forma como preparo alguns alimentos.
Dessa vez, fiz uma abóbora assada, pois geralmente consumo ela cozida. É muito simples de fazer e fica muito bom!

A abóbora cabotian tem pouca quantidade de carboidratos. Ela é fonte de vitamina A, que auxilia na renovação das nossas células, ajuda a ter uma visão boa e uma pele bonita.
Junto com a casca, ela é uma ótima fonte de fibras que ajudam no funcionamento intestinal.

Como eu fiz: Eu cortei em fatias, coloquei uma travessa untada com azeite de oliva extravirgem. Coloquei alguns dentes de alho com casca para perfumar. Temperei com sal, pimenta do reino e orégano. Reguei com mais um pouco de azeite e coloquei para assar.
Tirei do forno quando a abóbora estava macia. Ela serve como um ótimo acompanhamento.
Comi com um bife grelhado e salada de tomate e brócolis. Fica muito bom com frango também.
Espero que gostem!

👍❤️ 11

5 comentários

Essa abóbora cabotian eu não conheço. Essa da foto parece com moranga.

Curtir · Responder · 15 sem

1

Josane Alexandrino Olá, 🇧🇷! Ela é conhecida também como abóbora japonesa. Acho que ela é menor que a moranga que eu conheço e tem a casca mais dura e escura também.

Curtir · Responder · 15 sem

Josane Alexandrino pbrigada pela explicação!

Curtir · Responder · 15 sem

1

compro sempre dela. ...

Curtir · Responder · 15 sem

1

Josane Alexandrino Por nada, 🇧🇷! 😊

Curtir · Responder · 15 sem

Escriva um comentário...

A partir dos comentários e reações, foi possível observar que a divulgação de receitas resultantes de experiências pessoais gerou identificação dos usuários com a pesquisadora, criando um ambiente de trocas de opiniões, com ausência de uma estrutura hierarquizada de detenção de conhecimentos. Houve comentários para elucidação de dúvidas, para solicitar receitas e demonstrar interesse em reproduzi-las, além do agradecimento pela partilha. Tais atitudes podem ser justificadas por se tratarem de receitas práticas e que apresentam técnicas de preparo alternativas facilmente executáveis com o uso de alimentos acessíveis.

5.2. ANÁLISE DAS PUBLICAÇÕES DOS USUÁRIOS

As publicações analisadas foram selecionadas a partir do assunto e da quantidade de interações, representadas pelas curtidas e comentários onde expõem suas opiniões sobre elas. As imagens foram organizadas em 4 categorias a partir das semelhanças entre os assuntos: **Alimentos saudáveis; alimentos práticos; versão saudável de um alimento e alimentos não saudáveis**. Elas foram agrupadas independentemente dos grupos nos quais foram publicadas, demonstrando equivalência no comportamento dos usuários.

O Quadro 1 apresenta o resumo da análise das imagens das publicações que foram capturadas e como se realizou sua categorização a partir das descrições feitas pelos autores, por seus comentários, uso de *emojis* e pela quantidade e tipo de reações manifestadas pelos demais membros de cada grupo. As reações mais utilizadas foram o “amei” e o “curtir” que demonstram as impressões positivas em relação às publicações

Quadro 1 - Categorização e análise de imagens de publicações capturadas

Imagem	Usuário	Grupo	Descrição	Reações	Classificação	Destaque
#01	S. P.	Grupo 2	Foto com a usuária com um prato de salada nas mãos falando sobre quais serão os alimentos da sua refeição	1 curtida	Alimento saudável/equilíbrio	A usuária fala sobre equilíbrio do organismo que precisa de vários tipos de nutrientes
#02	M. S.	Grupo 4	Imagens de refeições (salada, carne moída e ovo, carne com queijo e sobremesa com fruta)	18 reações (10 e 8), 2 comentários	Alimento saudável	Usuária admirada com a "dieta" apresentada e a autora informa que se trata de um hábito e não regime alimentar
#03	D. D.	Grupo 1	Imagem com preparação de omelete de frango	2 , 1 comentário	Alimento saudável/Alimento prático	Elogio à receita que é descrita como “low carb”
#04	A. M.	Grupo 1	Imagem com preparação de abobrinha recheada com carne moída	1 , 1 comentário	Alimento saudável	Um usuário caracteriza a receita como saudável e recomenda que outro usuário a reproduza
#05	B. S.	Grupo 1	Imagens de preparação e receita de suflê de espinafre	4 , 1 comentário	Alimento saudável	Legenda: "Não é tão ligth, mas é saudável"
#06	A. A.	Grupo 3	Imagem de vídeo com receitas de bolacha com farinha de trigo e creme de leite	11 reações (10 e 1), 2 comentários e 9 compartilhamentos	Alimentos práticos	Número de compartilhamentos
#07	A. A.	Grupo 3	Receita de bolo de milho verde enlatado	4 , 9 comentários	Alimentos práticos	Ao ser questionada sobre a possibilidade de diminuir ou substituir o açúcar utilizado na preparação, o autor da publicação informa que sua receita não teria ficado “muito doce” utilizando a quantidade de açúcar indicada na receita
#08	L. G.	Grupo 1	Vídeo com receita de bolinho de carne com bacon (Vulcãozinho <i>low carb</i>)	1 , 1 comentário	Alimento prático/Alimento não saudável	Comentário com reclamação sobre o autor da postagem estar enganando as pessoas que querem emagrecer ao publicar uma receita contendo bacon em seus ingredientes.
#09	M. M.	Grupo 1	Vídeo com receita de torta de frango de liquidificador	5 , 2 comentários e 1 compartilhamento	Alimentos prático	Comentário que relaciona o alimento ao ganho de peso: "[Isso] deve engordar pouco, né?"

#10	H. C.	Grupo 5	Vídeo com receita de marshmallow 'saudável'	3 curtidas	Versão saudável	Preparação com substituição dos seus ingredientes tradicionais por outros considerados mais saudáveis
#11	M. S.	Grupo 4	Imagens de preparações de curso de culinária 'low carb'	37 reações (23 , 9 e 5) , 28 comentários	Versão saudável	Muitas pessoas interessadas em alimentos "low carb"
#12	L. M.	Grupo 5	Imagens com preparações e receitas	12 reações (10 , 1 e 1) , 5 comentários e 1 compartilhamento	Versão saudável	Preparações com substituição dos seus ingredientes tradicionais por outros considerados mais saudáveis
#13	B. M.	Grupo 1	Imagem com vídeo de receita de panqueca de batata doce	12 reações (10 , 2) , 7 comentários	Versão saudável	Compartilhamento de conteúdo com origem de uma página voltada para 'emagrecimento saudável'
#14	C. B.	Grupo 4	Imagens de preparações - panqueca 'low carb'	18 reações (14 , 3 e 1) , 5 comentários	Versão saudável	Preparação com substituição dos seus ingredientes tradicionais por outros considerados mais saudáveis
#15	M. A.	Grupo 4	Foto de refeição	8 reações (7 e 1) , 4 comentários	Versão saudável	Comentário questiona a presença da batata doce entre os alimentos e outro comentário questiona o motivo de o alimento não poder fazer parte da refeição
#16	G. O.	Grupo 1	Imagem com receita de bolo com cobertura de chocolate	3 e 2 comentários	Versão saudável	Legenda: Bolo de cenoura "fitness" para comer "sem medo" A receita leva vários tipos de farinha para substituir a farinha de trigo: farinha de arroz, amido de milho, polvilho doce
#17	L. G.	Grupo 1	Vídeo com receita de torta de frango	1	Versão saudável	Receita descrita como "fit"
#18	T. T.	Grupo 1	Vídeo com receitas de sobremesas	2	Versão saudável	Receitas de sobremesas descritas como "saudáveis pra caramba"
#19	D. C.	Grupo 1	Vídeo com receita de quiche	7 , 3 comentários	Versão saudável	Ingredientes considerados mais saudáveis
#20	C. V.	Grupo 1	Imagem com teor de açúcar de alimentos industrializados	4 , 1 compartilhamento	Alimentos não saudáveis	Análise sobre alimentos industrializados
#21	K. T.	Grupo 2	Imagens de bolos de aniversário	6 reações (3 e 3) , 4 comentários	Alimento não saudável	Um alimento festivo considerado não saudável e comentários considerando que se trata de um alimento saudável e gostoso; ou saudável por seu consumo ser eventual

#22	V. F.	Grupo 2	Imagem de refeição – lasanha de carne	6 reações (3 e 3) , 3 comentários	Alimento não saudável	Na legenda a usuária diz que não é muito saudável, mas que estava gostoso. Um membro pergunta porque não é saudável e outro sugere a ingestão do alimento acompanhado de salada e, posteriormente, a prática de exercícios físicos
#23	F. S.	Grupo 4	Texto falando sobre sua perda de peso	4 reações (3 e 1) , 5 comentários	Perda de peso	Pessoas interessadas no método usado pela usuária e compartilhamento de dicas como "não jantar"

O grupo de ‘**alimentos saudáveis**’ foi representado por imagens de refeições à base de verduras, legumes, leguminosas, ovos, carnes magras, omeletes e suflês, com alimentos refogados, cozidos, grelhados ou assados, considerando também importante o método de preparo. Os usuários utilizaram termos como *low carb*, *fit*, *fitness* e *light* para caracterizá-los e seu consumo é constantemente relacionado à perda e a manutenção do peso corporal.

Alguns vegetais participaram de mais de uma categoria, como a batata doce e o arroz. Por vezes eles foram utilizados para substituir farinha de trigo em preparações culinárias com a finalidade de tornar as receitas mais saudáveis e em outras considerados alimentos com alto valor calórico, sendo, nessa situação, categorizados como alimentos não saudáveis.

Nas figuras 7 e 8 é possível observar como a usuária reage de forma positiva à refeição preparada por outro membro da família, mas indica sua insatisfação com a presença da batata doce, que não se adequa aos demais. Um dos comentários demonstrou imprecisão em determinar se o alimento deveria estar inserido no grupo de alimentos saudáveis.

Figura 7 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição.

Figura 8 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição (Continuação).

A categoria denominada **‘alimentos práticos’**, foi constituída por alimentos com preparo rápido e fácil, utilizando poucos ingredientes. Nessa categoria não se considera a composição nutricional dos alimentos, nem sua influência na saúde e, ocasionalmente, levam à discussão quanto à sua capacidade de promover o ganho de peso corporal, sendo apreciados essencialmente por sua praticidade. A figura 9 mostra a captura de uma publicação contendo vídeo com a preparação de uma receita que utiliza entre seus ingredientes, o bacon. Aparentemente, para o autor da publicação, o componente não deve impossibilitar o consumo do alimento, tendo em vista seu comentário a respeito da receita a qual classificou com o termo *“top”*, que expressa algo positivo na linguagem coloquial. O autor do comentário, porém, manifestou insatisfação por reconhecer a preparação como inapropriada para aqueles que querem perder peso.

A **‘versão saudável’** de um alimento ocorre quando se substitui alguns de seus ingredientes por outros ‘saudáveis’, que o tornam uma opção preferível. Alimentos em que usualmente se utiliza ingredientes como açúcar refinado, sal, farinhas brancas, óleo de soja e outros, são substituídos por diferentes tipos de açúcar e adoçantes culinários (açúcar demerara, xilitol), ervas, temperos e ‘sal do himalaia’ como substitutos do sal comum, farinhas feitas com oleaginosas ou raízes e outros cereais que não o trigo (farinha de amêndoas, berinjela, arroz, aveia, amido de milho, polvilho) e outros óleos vegetais (óleo de coco, óleo de girassol), respectivamente. Preparações tradicionais como massas e doces,

ocasionalmente, foram apontadas como não benéficas à saúde (figura 12) e, por isso, justificou-se a criação de versões mais aceitáveis.

Figura 9 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de bolo de carne com bacon.

Nas figuras 10 e 11 é possível observar que uma preparação tradicionalmente composta predominantemente de açúcar, teve seu principal componente substituído por outros com o objetivo de criar uma versão saudável de marshmallow. É perceptível a diferença

existente ao se comparar a quantidade de ingredientes entre a receita tradicional e a modificada, bem como a complexidade das etapas para se obter um resultado semelhante ao original.

Figura 10 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de versão modificada de marshmallow.

Gulosa E Intolerante
Grupo público

Sobre

Discussão

Bate-papos

Membros

Eventos

Vídeos

Fotos

Pesquisar neste grupo

Gulosa E Intolerante compartilhou um vídeo.
14 de setembro de 2017

RECEITA DE MARSHMALLOW EM UMA VERSÃO SAUDÁVEL, VEGANA E DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO 🥰💕❤️

<https://www.facebook.com/gulosaetolerante/videos/660095844179760/>

Clique para ver mais

2.827 visualizações

Gulosa E Intolerante
27 de agosto de 2017

MARSHMALLOW VEGANO

O campeão do dia, mais pedido: Marshmallow vegano!!! 😊😊 Uma deliiii, light e sem complicações! 🥰 É esse marshmallow que usamos naquele bolo de travessa que colocamos no story e postaremos a receita completa logo mais, então guardem esta receita, porque é coringa! 😊😊

INGREDIENTES

- 300ml de leite vegetal (usamos o leite de soja zero açúcar, mas pode ser o de sua preferência)
- 50g de tâmaras picadas
- 20g de calda de agave
- 30g de xylitol
- 1 col de café de essência de baunilha

Curtir Página

Figura 11 - Captura de tela – Publicação com vídeo de receita de versão modificada de marshmallow.

Os alimentos ‘**não saudáveis**’ foram geralmente qualificados de acordo com seu valor calórico. Eles foram associados à promoção do ganho de peso e representados pelos alimentos com alto teor de carboidratos como aqueles preparados à base de farinha de trigo (pães e massas), arroz, batata inglesa e por vezes, a batata doce - e alimentos com alto teor de gordura como o bacon. Além dos alimentos ricos em açúcares e sódio como os alimentos industrializados, por serem nocivos à saúde.

Destaca-se na figura 12 a assimilação de que o alimento fotografado não deveria fazer parte de uma alimentação saudável. Apesar disso, a legenda do autor denotou sua satisfação ao consumir o alimento. Um comentário a seguir questionou a afirmativa que o qualificou como não saudável e revelou, novamente, a discordância entre os usuários sobre a classificação dos alimentos.

Figura 12 - Captura de tela – Publicação com foto de refeição à base de massa macarrão.

5.3. ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

A partir das observações das publicações e aprofundamento resultante das entrevistas, notou-se que a motivação para participar dos grupos teve origem diversa, mas os objetivos centrais são semelhantes, e em destaque estão a perda de peso, a aquisição de hábitos alimentares saudáveis para si e para a família e o aperfeiçoamento de habilidades culinárias com a aprendizagem de novas técnicas e receitas. Ao ser questionar sobre o principal motivo

para a busca de grupos de discussão sobre alimentação saudável, obteve-se as respostas que foram reproduzidas:

*“Aí decidi **melhorar a minha [alimentação], auxiliando na perda de peso e automaticamente obtendo melhores resultados físicos**”* (V.D., entrevista concedida em 5 de setembro de 2018)

*“e é uma coisa que eu quero ensinar às minhas filhas que ter uma vida saudável é **fácil, é bom, é divertido**”* (S.P., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

*“Pra **mudar meus hábitos alimentares e da minha família** e ainda penso em trabalhar nesse ramo [...] Em perder peso tb rs”* (A.S., entrevista concedida em 26 de setembro de 2018)

*“**Aprender receitas do dia a dia... Mais de forma saudável.** Já que eu estava começando uma reeducação alimentar. Por conta própria”* (T.F., entrevista concedida em 20 de setembro de 2018)

*“**É difícil fazer o cardápio da semana. E o grupo ajuda, quando vejo muitas receitas ja vou adicionar na minha lista.** As vezes é que nem lembramos de uns prato, mas quando alguém posta ja da vontade de preparar”* (A.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

A concepção de alimentos saudáveis para esses indivíduos foi comparável ao observado nas publicações nos grupos. Foi unânime a ideia de que os alimentos saudáveis são importantes para a promoção e preservação da saúde e também auxiliam na perda e manutenção do peso, além de julgarem relevante o equilíbrio em relação ao consumo alimentar.

*“**Procuro durante a semana manter um equilíbrio.** Como salada e legumes praticamente todos os dias. Evito ao máximo refrigerante. Tentado tbm comer arroz integral.”* (E.K., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

*“Pra mim ter uma vida saudável é saberes a manter na balança não é tudo que tu comes... não é preciso ficar com aquele medo de... eu vou comer uma colher de arroz, vou comer uma colher de feijão, não. **Ter uma vida saudável é poderes comer tudo mas com moderação.**”* (S.P., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

Consideraram importante hábitos alimentares onde se exclui ou se evita alimentos ultraprocessados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio, como refrigerantes, doces, biscoitos, comidas prontas e *fast food*, maior consumo de alimentos *in natura*, como frutas, verduras, legumes e cereais integrais, carnes magras como as de origem bovina, de aves e peixes, além do leite e derivados. Dessa forma classificaram em **alimentos saudáveis** – aqueles que são benéficos para saúde e previnem o ganho de peso indesejado - e **alimentos não saudáveis** – alimentos que causam danos à saúde e ganho de peso indesejado.

*“Hoje em dia é muito importante sabermos o que consumimos. Há imensos alimentos processados que só nos faz mal à saúde. [...] **Tento sempre dar prioridade ao saudável, mas outras vezes é pelo preço dos produtos. Muitos legumes, verduras leguminosas e bastante fruta. Bastante peixe. Consumo laticínios e seus derivados**”* (H.C., entrevista concedida em 03 de outubro de 2018)

*“Gosto de fazer o básico, eu faço todos os dias. As vezes faço alguma coisa diferente. **Arroz, feijão, salada de folhas, verduras no vapor, mistura**”* (J.S., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

*“Então minha alimentação hoje é mais com embutidos, massas, **sem nenhuma vitamina.** Levo marmita p o trabalho... Sempre arroz e uma carne.... Somente isso. Não tem cor”* (L.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

*“Eu vou ser sincera. **Eu como besteira as vezes doces, biscoitos**”* (K.C., entrevista concedida em 19 de setembro de 2018)

*“Nunca fui desregrada na alimentação. **Não como gorduras, comidas pesadas, bebidas alcoólicas em excesso ou refrigerantes, mas entendo que se queremos uma velhice***

*tranquila, temos que cuidar do físico, seja através da alimentação ou dos exercícios. **Meu pecado é o açúcar.***” (V.D., entrevista concedida em 5 de setembro de 2018)

Houve ressalva, porém, para determinados alimentos fontes de carboidrato. Foi perceptível a rejeição por alimentos que, segundo os entrevistados, promovem o ganho de peso corporal, como a batata, arroz, massas e pães, associando-os à frequência em que são consumidos. Esses alimentos são, também, usualmente excluídos ou evitados.

*“Tenho comido legumes que não eram habituais, como batata doce, mandioquinha, mandioca...aprendi que mesmo tendo carboidratos, **é melhor que consumir arroz**”* (V.D., entrevista concedida em 5 de setembro de 2018)

*“Agora estou tentando me controlar mais. Por exemplo, tirei o arroz, refrigerante. Geralmente como batata doce com salada no almoço e jantar comendo mais frutas. Sempre procuro mudar pra não enjoar. Mais se tiver alguma coisa no final de semana eu não fico sem comer. Deixei os lanches do final de semana. **Pão todo dia. Pão de queijo caseiro também. Tentação. Deixei de fazer. Bolo. Brigadeiro. Engorda muito essas delícias. Se for fazer todo dia.**”* (J.S., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

*“Ao jantar é quase sempre sopa, sem batata. **Não deixo de comer arroz, batata ou massa, mas é de longe a longe.**”* (H.C., entrevista concedida em 03 de outubro de 2018)

O feijão é também citado como desnecessário para o consumo humano, apesar de ser substituído por outras leguminosas. Esse fato foi exclusivamente observado em umas das entrevistas, destacando-se a fala:

*“Arroz e feijão eu não como. Fazem mais de um ano. Não precisamos desse carboidrato. **O feijão incha. E TB não precisamos. Troquei pela lentilha. Feijão branco. Grão de bico. E o arroz. Batata doce**”* (T.F., entrevista concedida em 20 de setembro de 2018)

Assim como percebido anteriormente na observação das imagens, foi notado, em uma das entrevistas, o interesse por **versões saudáveis de alimentos**, onde se substitui

ingredientes em preparações comumente consumidas. São objetivos para essas trocas, o consumo de alimentos saborosos que não prejudiquem a saúde nem promovam o ganho de peso, ou que abranjam necessidades específicas como o ganho de massa muscular. Os ingredientes substituídos mais citados foram o açúcar, as farinhas refinadas, óleo de soja, sal de mesa, entre outros.

“Eu sou confeitadeira. Faço bolos, doces.... e alguns clientes me pedem algo mais saudável. Comecei a fazer bolos integral. Uma amiga minha orece ganhar massa. Me pediu algo com pasta de amendoim. Salgados com proteína. Outra quer emagrecer pediu algo sem açúcar.” (A.S., entrevista concedida em 26 de setembro de 2018)

Trechos da entrevista demonstraram a necessidade de reduzir o consumo de açúcar pelas crianças da casa e a auxiliá-las para uma alimentação saudável.

*“Elas [as filhas] gostam muito de doces. Aqui em casa era muito chocolate vc refri. Etc.... Apesar de ninguém ser gordo. Sempre achei errado nossa alimentação. Mais agora todos já se acostumaram. [...] Claro que elas comem guloseimas... São crianças. Mais reduzimos muito. Uns 70%. **Agora comem.... Mais de forma saudável.** Tudo com leite condensado fake... Leite ninho... Sucralose... Coco.... Castanhas.... Farinha de amêndoas... Óleo de coco... Chocolate acima de 60%. ... Banana....”* (T.F., entrevista concedida em 20 de setembro de 2018)

Ao ser questionada sobre as substituições feitas para preparar uma das receitas citadas, o “leite condensado fake”, foi possível observar que as mudanças, por mais simples que sejam, causam a impressão de que a versão caseira é mais saudável por não conter ingredientes desconhecidos, como os ‘aditivos’.

“Leite ninho água fervente e açúcar.... Ou adoçante. Eu uso sucralose. Maravilhoso. Amo. E sem nada daqueles aditivos. Outra vida” (T.F., entrevista concedida em 20 de setembro de 2018)

Outros ingredientes popularizados pela mídia foram também valorizados e seu consumo representa uma conduta saudável:

*“[Tento] Usar produtos saudáveis. Vejo sempre falando do **óleo de coco** por exemplo. **Azeite, sal Rosa**”* (E.K., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

Os usuários que buscam diversidade de preparações para aumentar seu repertório culinário, não costumam qualificar cada ingrediente de uma receita como **saudável** ou **não saudável** e, geralmente, se atentam à praticidade no preparo. Tais indicações auxiliam no momento de escolher e preparar suas refeições no dia-a-dia. Para esse público, as publicações de maior interesse são aquelas com receitas rápidas, com poucos ingredientes e de baixo custo, deixando também evidente como o preço é decisivo na hora de escolher quais preparações serão reproduzidas:

*“[Escolho as receitas] Muitas vezes pelos olhos. Sabe? Algo bonito. Mas tb com **ingredientes fáceis e baratos**”* (A.S., entrevista concedida em 26 de setembro de 2018)

*“Tento sempre dar prioridade ao saudável, mas **outras vezes é pelo preço dos produtos**”* (H.C., entrevista concedida em 03 de outubro de 2018)

“(...) Pq tem receitas fáceis de fazer e outras que gasta mais e não tenho como comprar. Faço o que tenho e o que posso.” (K.C., entrevista concedida em 19 de setembro de 2018)

Apesar de um dos objetivos ser a reprodução de receitas saudáveis que sejam descomplicadas para se ajustarem à rotina e da variedade de vídeos explicativos acessíveis, algumas não conseguem executá-las, com a justificativa da indisponibilidade de tempo, de habilidades culinárias mínimas ou de acordo com preferências:

*“**Não tenho muito tempo para cozinhar**. Então, as vezes eh sempre tudo igual, não dá pra ficar elaborando muita coisa, entendi”* (E.K., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

“Tento, nem sempre consigo. Como vivo sozinha e não sou grande coisa na cozinha, vou aprendendo alguma coisa de útil.” (H.C., entrevista concedida em 03 de outubro de 2018)

“Com alimentos que eu consiga comer, pois não como frutas, verduras e legumes, estou tentando inserir na minha alimentação, já consegui fazer algumas coisas com legumes congelados (brócolis, vagem, cenoura, ervilha.” (L.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

Todos os indivíduos entrevistados eram mulheres e, assim como entre os usuários nos grupos, apresentaram, em algum momento, preocupação em relação ao corpo e à saúde. Elas manifestaram interesse em experiências de outros membros, buscando seguir orientações por se sentirem motivadas. A noção de comunidade também é observada e os participantes se apoiam no compartilhamento de informações sobre o tema.

“Sim! Meu interesse é em relação a motivação, vejo muita gente postando dicas e uma alimentação saudável e uma vida saudável também isso motiva principalmente quem precisa perder peso e não tem condições financeiras de ter um acompanhamento com profissional” (J.S., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

“Interagir mais com as pessoas. Saber se estou comendo certo. E alimentando certo e emagrecer. Ver onde ta errado” (K.C., entrevista concedida em 19 de setembro de 2018)

“[...] estou procurando estímulo para mudancas [...] Tenho uma péssima alimentação” (L.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

“O grupo é muito bom.... No começo. Pois estimula. Vc vê que nao está sozinha nesta luta. Sabe.” (T.F., entrevista concedida em 20 de setembro de 2018)

Os grupos servem também como local para buscar informações, substituindo em algumas ocasiões, a consulta a profissionais de saúde. É comum o compartilhamento de fotos de refeições diárias e de experiências e resultados alcançados em relação à perda de peso. Ao

serem questionadas sobre as fontes em que costumam buscar recomendações, as redes sociais e a internet, de modo geral, receberam destaque:

“No bate papo com as amigas trocamos informações. Nos programas de tv sempre assisto.” (J.S., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

“No google, YouTube ; Programas TV” (A.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

“Agora através da internet. Há algumas farinhas que substituem a farinha branca. Então tenho pesquisado a função de cada uma delas e comprado para experimentar. O que tem melhorado bastante a minha variação no preparo de alguns alimentos” (V.D., entrevista concedida em 5 de setembro de 2018)

*“[...] nao tenho curso específico só sou xereta msm. Rs **pesquiso muito na internet** [...] eu observo bastante. Printo, salvo bastante coisa. Aprendo bastante”* (A.S., entrevista concedida em 26 de setembro de 2018)

*“Meu corpo e minha genética eh assim ! **Mais enquanto eu não encontrar um profissional pra me acompanha , vai ser difícil. Vai nos vidio da internet memso**”* (E.K., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

Foi notável que a preocupação com o peso gera uma relação hostil de culpabilização da alimentação. Ficou evidente também a presença de problemas com autoimagem e de aversões alimentares que demandam a avaliação e cuidados com profissionais especializados.

*“(...) **a gente vê a comida como uma luta diária. Tem gente que senta e come! Tem ente que senta pra comer e sofre. Eu tbm! (amo comida) Mais sofro muito. Não consigo me enxergar como as pessoas me falam [...]Por mais que as pessoas falam , vc não tá gorda. Essa frase me irrita ! Pq na verdade eu queria ouvir ! Vc está magra**”* (E.K., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

“Meu problema com os alimentos que nunca comi muitas vezes é a consistência, não consigo experimentar, se eu comer um pedacinho de cebola me dá ânsia, me sinto mal de sentir a crocância. É complicado explicar. Algumas não consigo colocar nem a mão, por exemplo tomate... Mesmo no mercado não consigo encostar nele, isso acontece com outros alimentos tbem. Desde sempre.” (L.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

“E outra coisa carne vermelha. Leite me faz mal fica empazinada. Tudo que leva farinha branca também. Eu já fiz exames rotina deu tudo ok. Vou passar na nutricionista pra ver isso” (K.C., entrevista concedida em 19 de setembro de 2018)

Essa situação deixa clara a importância dos grupos para que as pessoas consigam identificar problemas, por serem ambientes que permitem a liberdade de expressão, a participação colaborativa e a discussão de assuntos que não têm relação direta com a alimentação. Ela demonstra, também, a relevância de uma consulta a um profissional qualificado para atender esse tipo de demanda, visto que pessoas com problemas reais podem ter sua saúde prejudicada por informações não confiáveis divulgadas nesse ambiente. As impressões dos entrevistados puderam confirmar:

“Hoje vejo que meu estilo de vida/alimentação está fazendo mal não só para mim e sim para meu marido, eu não engordo mas eles está com 130kg, então estou tentando mudar para nós dois. Então... Eu acho que preciso sim de ajuda profissional” (L.C., entrevista concedida em 14 de setembro de 2018)

“Tem gente eu acho que nutricionista faz cardápio e várias outras coisas do tipo de receitas e dieta e cobra para ajudar, tipo um acompanhamento virtual. Tem gente que consegue, pra mim mesma não ajudaria em nada. Eu acho melhor presencial. Ajuda mais.” (J.S., entrevista concedida em 13 de setembro de 2018)

6. DISCUSSÃO

Os grupos identificados na pesquisa apresentaram diversas características em comum. Neles foram compartilhados tutoriais de receitas culinárias seja em formato de texto com imagens explicativas ou por meio de vídeo, textos informativos, experiências com perda de peso, fotografias de refeições que geram as discussões sobre alimentação saudável.

Os usuários curtiram as publicações e fizeram comentários para elogiar, demonstrar intenção de reproduzir as receitas, esclarecer dúvidas ou indicar para que outras pessoas também acessassem o conteúdo e utilizaram os *emojis* para manifestar emoções ou ideias em relação ao tema. Essas foram as expressões que evidenciaram os comportamentos e a forma como os usuários se comunicam.

A resposta à publicação de textos informativos foi um importante parâmetro para embasar as publicações seguintes. Ao comparar as interações com esses conteúdos às publicações contendo o passo-a-passo de preparações, observou-se que o interesse por receitas é um dos principais focos dos usuários. Esse é um dos tipos de informação mais comumente compartilhado entre os membros e serve como orientação para a escolha de alimentos que serão consumidos e suas diversas formas de preparo.

As imagens capturadas mostram que o uso de *emojis* nas descrições das receitas, nas ‘legendas’ das imagens e nos comentários, valida a importância desses elementos para análise do comportamento dos usuários. *Emojis* como: 😊 e 😄, que podem indicar o interesse pela degustação de uma comida, foram utilizados na descrição de receitas e em comentários, bem como os *emojis* que indicam surpresa (ou medo) 😱 e felicidade 😄 (ou estar apaixonado) utilizados para enfatizar o conteúdo de publicações (figura 11).

Ao serem utilizados também pela pesquisadora, os *emojis* se tornaram uma importante ferramenta para a comunicação. Ao adentrar nesse espaço, foi possível observar, a partir das reações, como proceder para conduzir o andamento da pesquisa, compartilhando conteúdos que suscitasse identificação entre os membros. Esses espaços de discussão mostraram-se como uma abertura para estabelecer uma relação próxima com usuários das redes sociais, uma vez que esses se identificaram quando houve a partilha de experiências, pois se instituiu a ideia de estrutura não hierarquizada de saberes. Dessa forma, se criou uma oportunidade para atingir tais pessoas e colaborar para a construção do conhecimento a partir de informações fundamentadas.

As imagens analisadas (Quadro 1) e as entrevistas demonstraram como os usuários de grupos de discussão agrupam os alimentos e quais assuntos são mais relevantes nesses espaços. A classificação feita demonstra que informações contidas no Guia Alimentar (BRASIL, 2014) ainda não atingiram grande parte dos usuários que ainda acreditam em conceitos divulgados na internet por influenciadores sem formação na área de alimentos com dados equivocados e focados na perda de peso. É um fato que merece atenção considerando o alcance que estes têm e que tais orientações podem interferir na saúde dos seguidores, pessoas que acompanham virtualmente o que esses indivíduos publicam em suas redes.

Uma investigação sobre as informações relacionadas à perda de peso compartilhadas por influenciadores de mídias digitais sugere que suas publicações não são fontes confiáveis de aconselhamento. As conclusões, expostas no Congresso Europeu sobre Obesidade (ECO), que ocorreu em abril e maio de 2019 em Glasgow (UK), mostram que, dos nove influenciadores mais populares do Reino Unido, apenas um utilizou referências baseadas em evidências científicas na divulgação de dados sobre controle de peso (EUREKALERT, 2019).

É possível observar uma dinâmica em que entre os próprios membros há aqueles que exercem o papel de influência, bem como abordado por Terra (2010) e por Karhawi (2017). Essas pessoas são consideradas as que detêm o conhecimento sobre alimentação saudável e, por isso, têm suas publicações comentadas, elogiadas e compartilhadas. Pessoas que compartilham sua alimentação cotidiana e apresentam resultados favoráveis em relação aos seus objetivos – frequentemente associados à perda de peso - também recebem elogios e comentários que indicam que há interesse em seu estilo de vida e que os outros membros são estimulados a reproduzir seu comportamento.

Masson, Bubendorff e Fraïssé (2018), corroboram com o observado neste estudo ao apontarem a popularidade do compartilhamento de imagens com refeições na internet. A exibição de fotos das preparações comumente publicadas nesses grupos é vista como um instrumento de incentivo para os demais participantes, pois estes se sentem motivados a ingerir alimentos semelhantes, além de encorajarem com comentários os autores das publicações.

Seja com o objetivo de perda de peso ou para melhora do perfil alimentar e aquisição de hábitos alimentares saudáveis, os indivíduos se sustentam em experiências de outros membros para se manterem motivados, criando identidade entre si a partir dos objetivos comuns. Ao investigarem grupos virtuais de apoio ao emagrecimento, Bradford, Grier e

Henderson (2017) observaram comportamentos semelhantes ao constatarem que relatos de sucesso sucederam em respostas de felicitações e serviram para encorajar os outros membros.

Na análise representada no quadro 1 é possível constatar a preferência dos usuários, demonstrada por suas reações, por publicações em que se compartilhou fotos de refeições e tutorias de receitas. O interesse das pessoas pelo emagrecimento pode ser identificado pela ocorrência de receitas designadas como *low carb*, *fit*, *fitness*, dentre outros termos, e como os usuários sinalizam suas reações para esses conteúdos. Tais expressões foram recorrentes nas descrições de receitas e fotografias de refeições compartilhadas como sugestões para auxiliar na perda de peso, marcadas com os botões “curti”, “amei” e “uau”, que expressam parecer positivo sobre o assunto.

O interesse por ‘dietas da moda’, descrito por Mobley (2008), foi confirmado e demonstra a popularidade desses regimes alimentares para os que buscam perda de peso rápida. Ela foi também evidenciada nos relatos dos usuários sobre a restrição de alimentos fontes de carboidratos como o arroz e a batata doce. Dessa forma, foram considerados alimentos não saudáveis quando indicaram interesse em limitar seu consumo, enquanto, em outros momentos, foram classificados como saudáveis, confirmando a carência de conhecimentos para a desejável classificação dos alimentos.

A divulgação de receitas que são modificadas para melhorar o seu valor nutricional, e que são denominadas “versões saudáveis”, são populares tanto para os membros que querem perder peso, quanto para os que alegam se interessarem pela melhoria dos hábitos alimentares. Porém, as receitas compartilhadas apresentam execuções complexas e ingredientes que são, por vezes, substituídos por alimentos com composição equivalente, tornando as alterações nem sempre justificáveis. Por exemplo, a substituição da farinha de trigo por farinha de arroz, que torna-se opção pouco relevante do ponto de vista nutricional.

Apesar da considerável divulgação de receitas, a partir das entrevistas observou-se que, ainda que sejam um dos objetivos para o ingresso nos grupos, existem barreiras para sua execução. A insuficiência de habilidades culinárias, aversões alimentares que reduzem as opções viáveis e o tempo limitado para o preparo, foram as principais dificuldades relatadas. Jomori et al. (2018), considera que as habilidades culinárias podem ser uma ferramenta significativa para a promoção da alimentação saudável e destaca as orientações do Guia Alimentar (BRASIL, 2014) que apresentam estratégias que propõem reduzir as dificuldades, como aquelas relacionadas ao tempo e às habilidades culinárias, auxiliando no planejamento das refeições.

As discussões a respeito da comida e a busca por alimentos saudáveis está centrada, muitas vezes, em como as pessoas se relacionam com o corpo, principalmente em relação à perda de peso. Ela se funde com a busca por adequação em um padrão e com a busca pela saúde que ganha novos significados. Apoiada nos avanços da ciência e tecnológicos, é associada a um conjunto de comportamentos que visam a ausência de doenças, o bem estar, juventude e beleza onde saúde, estética e prazer se convergem (SANTOS, 2008). Assim, tais relações se materializam em condutas nem sempre conscientes que interferem nas escolhas alimentares e em demais hábitos de vida.

É importante que se tenha um olhar sensível para aversões alimentares e problemas com autoimagem. Por se tratarem de questões que exigem acompanhamento multiprofissional, deve se ter em vista a prevenção de agravos à saúde ao direcionar uma alimentação que respeite as preferências e atenda às necessidades nutricionais, além de impedir o desenvolvimento de transtornos alimentares que podem surgir ao se adotar a prática de dietas restritivas (MCLEAN; PAXTON, 2019).

A notável participação de mulheres que compunham a maioria das discussões demonstra o interesse desse público em assuntos relacionados à alimentação, seja sobre perda de peso e estética ou como forma de promover uma alimentação mais saudável para si e para sua família. Com isso, revela-se a responsabilidade que a mulher ainda tem sobre o hábito alimentar da família, confirmando como tal fato representa uma cultura que ainda considera a mulher como o indivíduo que tem como dever o cuidado. Resultado similar foi encontrado por Raskind et al. (2017), ao entrevistar mulheres adultas a fim de detectar o que interfere nas suas escolhas alimentares. As mulheres com filhos correntemente demonstraram a preocupação com o consumo de alimentos saudáveis para propiciar saúde e prevenção de doenças para sua família.

A existência de grupos em que os membros não são autorizados a fazer publicações sem que antes passem por algum tipo de moderação, resulta na seleção de todo o conteúdo exposto de acordo com os interesses do seu administrador. Tal fato pode causar limitações na disseminação de dados fundamentados e na utilização desses espaços para atingir seus membros. Nesse caso, os comentários e reações foram de grande importância para avaliar a resposta dos usuários.

Para esses administradores, a busca pelos conteúdos que serão compartilhados demonstra uma das formas de influência consideradas por Su e Chan (2017), em que eles são

influenciados passivamente ao buscar informações. Não é possível, porém, garantir a confiabilidade do conteúdo que será publicado.

Grupos com essa particularidade se mostram como uma barreira para realização de intervenções educativas e sensibilizar tais administradores pode se tornar um desafio. É necessário pensar em como alcançar esses indivíduos para que colaborem para atividades educativas e para expandir o acesso a essas informações. Nesses casos, as entrevistas online individuais podem se mostrar úteis uma vez que foi possível dar orientações e esclarecer dúvidas dos participantes no decorrer das conversas.

Os comentários e os botões para manifestação das reações referentes às publicações possibilitaram a comunicação entre os usuários que puderam elogiar, pedir esclarecimentos e opinar sobre o que foi publicado. Isso mostrou o potencial do *Facebook* para divulgação de todo tipo de informações. Porém, além da rede social *online*, os participantes buscam indicações complementares em outros ambientes, preferindo, contudo, a internet como ambiente principal. Esse fato foi ratificado por meio das entrevistas e confirmaram as afirmações de Meppelink et al., (2017) que descreveram a preferência dos usuários ao consumir conteúdos provenientes do meio virtual.

Apesar disso, as análises revelaram que a internet, especialmente os grupos de discussão de redes sociais *online*, ainda demanda conhecimento por parte dos usuários para que filtrem os dados disseminados, incluindo as informações sobre alimentação saudável, assim como observado por Meppelink et al. (2017). Por se tratar de uma via de comunicação com resposta rápida, graças ao uso de dispositivos móveis, onde se acessa o ambiente virtual a qualquer momento, o canal se confirmou como um universo válido para desenvolver formas de realizar intervenções educativas relativas à alimentação.

Ela se mostra como uma oportunidade para que pesquisadores, profissionais e órgãos de saúde a utilizem como espaço para criar uma relação mais próxima com os usuários a fim de estabelecer um ambiente de construção conjunta de conhecimentos, dando suporte com conteúdos fundamentados cientificamente. Há de se pensar também, como tais profissionais abordam esses assuntos na internet, visto que durante o estudo, o pesquisador necessitou se despir de seu posto de especialista para dialogar de igual para igual com os usuários. Essa foi a estratégia fundamental para que houvesse aproximação entre ambos.

Ações como a criação de materiais educativos e a divulgações destes em todos os tipos de mídia devem ser consideradas e expandidas pelas autoridades de saúde e devem ponderar a melhor maneira de atingir esse público de forma efetiva. Elas são importantes para orientar a

população para fazerem escolhas corretas. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) é um exemplo de medida criada com essa finalidade. Ele dispõe de informações baseadas em evidências e deve ser difundido no ambiente virtual com maior abrangência. Seu conteúdo seria de grande valia dada sua qualidade e linguagem didática que facilita seu entendimento. Visto o que foi observado, essas ações ainda não são realizadas de forma extensiva e não atinge todos os grupos de forma satisfatória.

Como forma de agradecimento pela participação na pesquisa, foi enviado para os participantes das entrevistas um e-Book (Anexo 3) produzido com o objetivo de compartilhar orientações que auxiliem no consumo de alimentos saudáveis. Com informações sobre escolha, higienização, preparo e armazenamento de alimentos, o material foi desenvolvido com o uso de ilustrações e textos simples, para propiciar um conteúdo de fácil compreensão.

Estudos como este podem ser relevantes para desenvolver ferramentas similares para atingir tais grupos, sensibilizando-os sobre os perigos de utilizarem informações não embasadas cientificamente e criar uma relação construtiva, disponível para troca de ideias a partir das características de cada grupo.

7. CONCLUSÕES

A maioria dos usuários de grupos de discussão do *Facebook* classificou os alimentos em saudáveis ou não saudáveis. Nesse agrupamento, os alimentos considerados saudáveis estavam entre aqueles que colaboravam para a perda e manutenção do peso e os alimentos não saudáveis, causavam o ganho de peso indesejado ou prejudicavam a saúde. Entre essas categorias, estão ainda os alimentos ditos práticos, preferidos por aqueles que se preocupam em melhorar os seus hábitos alimentares e o da sua família, buscando cozinhar seus próprios alimentos, e aqueles que se atentam apenas à praticidade, visando reduzir o tempo para o preparo de refeições. Entretanto, a classificação nem sempre corresponde ao conceito preconizado como saudável pelas organizações de saúde.

Os usuários usam majoritariamente a internet, especialmente os grupos de discussão em sites de redes sociais como o *Facebook*, para obter informações sobre alimentação. Eles compartilham especialmente tutoriais de receitas que contribuem para a construção de conceitos, ao considerar seus autores confiáveis - detentores de influência. Porém, a falta de

dados confiáveis disseminadas nesses espaços pode direcionar os usuários a classificarem os alimentos de forma equivocada, levando a uma alimentação pobre em nutrientes, o que pode prejudicar sua saúde.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos de discussões do *Facebook* são espaços relevantes que permitem o compartilhamento de dados, experiências e seu uso para acesso a informação. Apesar disso, o conhecimento sobre alimentos largamente disseminado entre os usuários não é baseado em dados científicos sendo, dessa maneira, impreciso.

Dessa forma, é pertinente que autoridades e profissionais da área da saúde utilizem os espaços *on-line*, desfrutando de sua expansão e alcance, para planejar estratégias que ampliem a divulgação de informação segura que contribua com a educação em saúde da população. Este trabalho pode colaborar mostrando como ocorre a dinâmica de discussão sobre alimentação em grupos de redes sociais virtuais.

Nesse sentido, outros estudos devem ser feitos para investigar melhores ferramentas para facilitar a difusão de conteúdos educativos que alcancem os usuários da internet na busca por informações confiáveis sobre alimentação.

9. REFERÊNCIAS

- AL RASHDI, F. Functions of emojis in WhatsApp interaction among Omanis. **Discourse, Context and Media**, v. 26, p. 117–126, 2018.
- ALVES, K. P. DE S.; JAIME, P. C. A Política Nacional de alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 11, p. 4331–4340, 2014.
- AMARAL, A.; NATAL, G.; VIANA, L. Netnografia como aporte metodológico da pesquisa em comunicacao digital. **Comunicación Cibernética**, v. 20, p. 34–40, 2008.
- ASTRUP, A.; LARSEN, T. M.; HARPER, A. Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? **The Lancet**, v. 364, p. 897–899, 2004.
- BAHRI, S.; BAHRI, P.; LAL, S. A Novel approach of Sentiment Classification using Emoticons. **Procedia Computer Science**, v. 132, n. Iccids, p. 669–678, 2018.
- BEZERRA, I. N. et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 200s–211s, 2013.
- BOYD, DANAH M.; ELLISON, N. B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**, v. 13, n. 3, p. 201–230, 2008.
- BRADFORD, T. W.; GRIER, S. A.; HENDERSON, G. R. Weight Loss Through Virtual Support Communities: A Role for Identity-based Motivation in Public Commitment. **Journal of Interactive Marketing**, v. 40, p. 9–23, 2017.
- BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022** PhD Proposal Brasília Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde., , 2011.
- BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2012.
- BRASIL. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014.
- CLARO, R. M. et al. Evolução das despesas com alimentação fora do domicílio e influência da renda no Brasil, 2002/2003 a 2008/2009. **Cad. Saúde Pública**, v. 30, n. 7, p. 1–9, 2014.
- DAS, G.; WIENER, H. J. D.; KAREKLAS, I. To emoji or not to emoji? Examining the influence of emoji on consumer reactions to advertising. **Journal of Business Research**, v. 96, n. December 2017, p. 147–156, 2019.
- DASGUPTA, A. et al. Intermittent fasting promotes prolonged associative interactions during synaptic tagging / capture by altering the metaplastic properties of the CA1 hippocampal neurons. **Neurobiology of Learning and Memory**, v. 154, p. 70–77, 2018.
- FREEDHOFF, Y.; HALL, K. D. Weight loss diet studies : we need help not hype. **The Lancet**, v. 388, n. 10047, p. 849–851, 2016.
- GARDINALI, E.; MARTINELLI, C. Sensibilidade digital e Barreiras Culturais à Comunicação em plataformas musicais digitais: Leitura crítica da música na construção das Cidades MIL. In: YANAZE, M. H.; ORTIZ, F. C. (Eds.). . **Marketing, Comunicação, Tecnologia & Inovação nas Cidades MIL**. 1. ed. São Paulo: Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, 2019. p. 442.
- HONG, C.; CHEN, Z. F.; LI, C. “Liking” and being “liked”: How are personality traits and demographics associated with giving and receiving “likes” on Facebook? **Computers in Human Behavior**, v. 68, p. 292–299, 2017.
- HOWARD, L. M. et al. Is use of social networking sites associated with young women’s body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black–White racial differences. **Body Image**, v. 23, p. 109–113, 2017.
- JAEGER, S. R.; ARES, G. Dominant meanings of facial emoji: Insights from Chinese

- consumers and comparison with meanings from internet resources. **Food Quality and Preference**, v. 62, n. March, p. 275–283, 2017.
- JAIME, P. C. et al. Brazilian obesity prevention and control initiatives. **Obesity Reviews**, v. 14, n. S2, p. 88–95, 2013.
- JOMORI, M. M. et al. O conceito de habilidades culinárias: **Revista de Nutrição Rev. Nutr**, v. 311, n. 1, p. 119–135, 2018.
- KARHAWI, I. Influenciadores digitais: conceitos e práticas em discussão. **Revista Comunicare**, v. 17, 2017.
- KEIM-MALPASS, J.; STEEVES, R. H.; KENNEDY, C. Internet ethnography: A review of methodological considerations for studying online illness blogs. **International Journal of Nursing Studies**, v. 51, n. 12, p. 1686–1692, 2014.
- KOZINETS, R. V. **Netnografia: Realizando pesquisa etnográfica online**. [s.l.: s.n.].
- LI, F.; DU, T. C. The effectiveness of word of mouth in offline and online social networks. **Expert Systems with Applications**, v. 88, p. 338–351, 2017.
- LIU, K. et al. Healthy lifestyle through young adulthood and the presence of low cardiovascular disease risk profile in middle age: The Coronary Artery Risk Development in (Young) Adults (CARDIA) study. **Circulation**, v. 125, n. 8, p. 996–1004, 2012.
- LOUZADA, M. L. DA C. et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saude Publica**, v. 49, p. 1–11, 2015.
- LOUZADA, M. L. DA C. et al. Validating the usage of household food acquisition surveys to assess the consumption of ultra-processed foods: Evidence from Brazil. **Food Policy**, v. 72, n. September, p. 112–120, 2017.
- LUANGRATH, A. W.; PECK, J.; BARGER, V. A. Textual paralanguage and its implications for marketing communications. **Journal of Consumer Psychology**, v. 27, n. 1, p. 98–107, 2017.
- MARIATT, D.; CHAMPANGNATTE, D. O. Cibercultura - perspectivas conceituais, abordagens alternativas de comunicação e movimentos sociais. **Revista de Estudos da Comunicação**, v. 16, n. 41, p. 312–326, 2015.
- MASSON, E.; BUBENDORFF, S.; FRAÏSSÉ, C. Toward new forms of meal sharing ? Collective habits and personal diets le Fraïss e a. **Appetite**, v. 123, p. 108–113, 2018.
- MCLEAN, S. A.; PAXTON, S. J. Body Image in the Context of Eating Disorders. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 42, p. 145–156, 2019.
- MEPPELINK, C. S. et al. Dutch health websites and their ability to inform people with low health literacy. **Patient Education and Counseling**, v. 100, n. 11, p. 2012–2019, 2017.
- MOBLEY, C. Fad Diets. **The Journal of the American Dental Association**, v. 139, n. 1, p. 48–50, 2008.
- MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 12, p. 5–13, 2011.
- MORATOYA, E. E. et al. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil. **Revista de Política Agrícola**, v. 1, p. 72–84, 2013.
- O’KANE, G. A moveable feast: Contemporary relational food cultures emerging from local food networks. **Appetite**, v. 105, p. 218–231, 2016.
- PEDRO, A. R.; AMARAL, O.; ESCOVAL, A. Literacia em saúde, dos dados à ação: tradução, validação e aplicação do European Health Literacy Survey em Portugal. **Revista Portuguesa de Saude Publica**, v. 34, n. 3, p. 259–275, 2016.
- PIZA, M. V. **Processos de influências sociais no ambiente online: Análise da youtuber Jout Jout**. [s.l.] Universidade de Brasília, 2016.
- RASKIND, I. G. et al. Decision-making processes shaping the home food environments of young adult women with and without children. **Appetite**, v. 113, p. 124–133, 2017.
- REILLY, N. R. The Gluten-Free Diet: Recognizing Fact, Fiction, and Fad. **Journal of**

Pediatrics, v. 175, p. 206–210, 2016.

REZENDE, L. F. M. DE et al. Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews. **PLoS ONE**, v. 9, n. 8, p. e105620, 2014.

RÍOS, S. A. et al. Semantically enhanced network analysis for influencer identification in online social networks. **Neurocomputing**, v. 0, p. 1–11, 2017.

SANTOS, H. O.; MACEDO, R. C. O. Impact of intermittent fasting on the lipid profile: Assessment associated with diet and weight loss. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 24, p. 14–21, 2018.

SANTOS, L. A. DA S. **O Corpo, O Comer E a Comida: Um Estudo Sobre As Práticas Corporais E Alimentares No Mundo Contemporâneo**. Salvador: EDUFBA, 2008.

SCHMIDT, M. I. et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, v. 377, n. 9781, p. 1949–1961, 2011.

SILVA, P. J. DA. Escolhas e influências dos consumidores de alimentos na modernidade reflexiva. p. 161, 2006.

SMITH, A. R.; HAMES, J. L.; JOINER, T. E. Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. **Journal of Affective Disorders**, v. 149, n. 1–3, p. 235–240, 2013.

SOUZA, A. D. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev Saúde Pública**, v. 47, p. 190–199, 2013.

SU, C. C.; CHAN, N. K. Predicting social capital on Facebook: The implications of use intensity, perceived content desirability, and Facebook-enabled communication practices. **Computers in Human Behavior**, v. 72, p. 259–268, 2017.

TERRA, C. F. Usuário-Mídia: a relação entre a comunicação organizacional e o conteúdo gerado pelo internauta nas mídias sociais. **Tese Pós**, p. 217, 2010.

VILLAGELIM, A. S. B. et al. A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 3, p. 681–686, 2012.

WALEH, M. Q. Impacts of Physical Activity on the Obese. **Primary Care - Clinics in Office Practice**, v. 43, n. 1, p. 97–107, 2016.

WALKER, M. et al. Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. **Journal of Adolescent Health**, v. 57, n. 2, p. 157–163, 2015.

WHO, J.; CONSULTATION, F. A. O. E. World Health Organization, Food and Agriculture Organization UN. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, Switzerland: 2002. 2003.

ZELL, A. L.; MOELLER, L. Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. **Computers in Human Behavior**, v. 78, p. 26–33, 2018.

ANEXOS

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: A influência das redes sociais no desenvolvimento do conceito de alimento saudável

Pesquisador Responsável: Josane Cristina Souza Silva Alexandrino

O projeto "**A influência das redes sociais no desenvolvimento do conceito de alimento saudável**" será realizado sob responsabilidade da aluna de pós-graduação Josane Cristina Souza Silva Alexandrino sob orientação da Professora Dra. Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, docente do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Este projeto tem o objetivo de identificar qual a influência da rede social Facebook na formação do conceito dos usuários sobre alimentos saudáveis.

Procedimentos: Em grupos de discussão sobre alimentação serão coletadas em postagens, comentários e discussões, imagens e vídeos, as interações de usuários em relação à opinião e interesse em alimentos saudáveis. Alguns usuários poderão participar de entrevistas online para gerar informações mais aprofundadas sobre o tema.

Benefícios: Auxiliar no entendimento e compreensão de como o uso de redes sociais pode interferir na percepção do usuário sobre o consumo de alimentos saudáveis, e como utilizar essa ferramenta para promoção de educação alimentar e nutricional.

A participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas, mas, como risco, o usuário poderá sentir desconforto em algum dos procedimentos de coleta de dados ao fornecer informações pessoais. Assim, a qualquer sinal de desconforto, você tem o direito de se negar a responder e de dar continuidade à sua participação. Nesse caso, entre em contato com o pesquisador pelo telefone (11) 976861031 ou pelo *e-mail* josaness@usp.br para notificação de acontecimentos e recebimento de orientação e/ou atendimento, se necessário.

O presente documento será emitido em duas vias, onde o participante receberá sua via por *e-mail*.

Após receber explicações sobre a pesquisa, o participante tem direito de:

1. receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa;
2. retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo;
3. não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade.
4. procurar esclarecimentos com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, no telefone 11 3061-7779 ou Av. Dr.

Arnaldo, 715 – Cerqueira César, São Paulo - SP, em caso de dúvidas ou notificação de acontecimentos não previstos.

Declaro estar ciente do exposto e desejar participar da pesquisa.
São Paulo, __ de ____ de 2018.

Nome do sujeito/ ou do responsável: _____

Eu, *Josane Cristina Souza Silva Alexandrino*, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto ao participante e/ou responsável.

São Paulo, __ de ____ de 2018.

Josane Cristina Souza Silva Alexandrino

ANEXO 2 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A influência das redes sociais no consumo alimentar

Pesquisador: JOSANE CRISTINA SOUZA SILVA ALEXANDRINO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 92995118.3.0000.5421

Instituição Proponente: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - FSP/USP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.865.539

Apresentação do Projeto:

O consumo em excesso desses alimentos associado ao sedentarismo, têm sido reconhecidos como relevantes fatores de risco para a morbimortalidade prematura dos indivíduos com destaque para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Estas constituem um problema global de saúde, por representarem a principal causa de morbidade e mortalidade em diversos países, sendo que no Brasil correspondem à causa de 72% dos óbitos.

Este cenário epidemiológico, agravado pelo constante estímulo ao consumo pela indústria de alimentos em todos os tipos de mídia, dentre elas a

internet, torna necessária a criação de estratégias afim de promover saúde e evitar agravos que podem ser causados por hábitos de vida inadequados.

Com a progressiva difusão do acesso à Internet, a comunicação se tornou cada vez mais interativa com maior transmissão e acesso de conteúdos.

Os meios de comunicação social desempenham importante papel na difusão de informações sobre alimentação, e consequentemente, nas escolhas dos consumidores de alimentos.

As redes de televisão, as emissoras de rádio, a mídia impressa e os supermercados e redes de fast

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP

Continuação do Parecer: 2.885.539

food são fortes veículos de propagandas de alimentos. A internet se diferencia dessas mídias ao disponibilizar diversos conceitos, exigindo do usuário todos os seus sentidos e faz com que se absorva ainda mais as ideias apresentadas.

A indústria de alimentos aproveita-se dos espaços online para dialogar com os consumidores e diferenciar suas marcas tratando de assuntos que vão desde a origem do alimento até a cultura institucional da empresa.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Identificar se há influência da rede social Facebook na opinião dos usuários sobre o consumo de alimentos processados.

Objetivo Secundário: Observar se os usuários do Facebook se sentem estimulados a adquirir e consumir produtos industrializados.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O projeto apresenta riscos mínimos. O usuário poderá sentir desconforto em algum dos procedimentos de coleta de dados ao fornecer informações pessoais.

No tocante aos benefícios, o projeto permitirá auxiliar no entendimento e compreensão de como o uso de redes sociais pode interferir na percepção do usuário sobre o consumo de alimentos processados, e como utilizar essa ferramenta para promoção de educação alimentar e nutricional.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto adequado e relevante no contexto da nutrição em saúde pública. O estudo utilizará etnografia on-line (netnografia) para compreender como a relação entre as pessoas e consumo alimentar ocorrem no ambiente on-line, utilizando a plataforma Facebook como campo para a coleta de dados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os Termos de apresentação obrigatória estão adequados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715		CEP: 01.246-904
Bairro: Cerqueira Cesar		
UF: SP	Município: SAO PAULO	
Telefone: (11)3061-7779	Fax: (11)3061-7779	E-mail: coep@fsp.usp.br

USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP

Continuação do Parecer: 2.865.539

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1128950.pdf	11/06/2018 16:20:04		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	11/06/2018 16:17:17	JOSANE CRISTINA SOUZA SILVA ALEXANDRINO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Josane.pdf	10/06/2018 23:31:55	JOSANE CRISTINA SOUZA SILVA ALEXANDRINO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Josane.pdf	04/05/2018 16:14:42	JOSANE CRISTINA SOUZA SILVA ALEXANDRINO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 31 de Agosto de 2018

Assinado por:

José Leopoldo Ferreira Antunes
(Coordenador)

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

ANEXO 3 – CAPA E SUMÁRIO DO MATERIAL ENVIADO PARA OS PARTICIPANTES DAS ENTREVISTAS.

**RECEITAS E
DICAS PARA
UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

COMIDA

SAUDÁVEL

**FERNANDA
FERREIRA
DOS SANTOS
& JOSANE
CRISTINA S. S.
ALEXANDRINO &
MARIA
ELISABETH
MACHADO PINTO
E SILVA**

ÍNDICE

Apresentação	1
10 passos para uma alimentação saudável	2
Sazonalidade	13
Frutas e hortaliças de cada mês	14
Como lavar e higienizar as verduras	23
Como lavar e higienizar frutas e legumes	24
5 dicas para consumir mais vegetais	25
Receitas	26
Como escolher e conservar vegetais	34
Como montar as refeições	51
Como ler rótulos	55
Referência	59

CURRÍCULO LATTES - AUTORA

Josane Cristina Souza Silva Alexandrino

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/3103549360624404>

Última atualização do currículo em 06/03/2019

Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (2014). Realizou Aprimoramento Profissional em Nutrição em Saúde Pública na Faculdade de Saúde Pública da USP (2017). Atualmente é aluna de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Nutrição em Saúde Pública na Faculdade de Saúde Pública da USP. Tem experiência na área de manipulação de alimentos, avaliação nutricional e educação alimentar e nutricional. **(Texto informado pelo autor)**

Identificação

Nome	Josane Cristina Souza Silva Alexandrino
Nome em citações bibliográficas	SILVA, J. C. S.; ALEXANDRINO, J. C. S. S.

Endereço

Formação acadêmica/titulação

2017	Mestrado em andamento em Nutrição em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Orientador: Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva.
2016 - 2017	Especialização em Aprimoramento de Nutrição em Saúde Pública. (Carga Horária: 1860h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: Avaliação dos fatores de riscos associados à Síndrome Metabólica e intervenção educativa em servidores de uma universidade pública da cidade de São Paulo. Orientador: Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva.
2010 - 2014	Bolsista do(a): Secretaria Estadual de Saúde do Estado de São Paulo, SES SP, Brasil. Graduação em Nutrição. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, UFRB, Brasil. Título: Manipuladores de alimentos e o controle de qualidade: um diagnóstico. Orientador: Permínio Oliveira Vidal Júnior.

Formação Complementar

2016 - 2016	Treinamento LILACS e BVS-SP. (Carga horária: 2h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil.
2016 - 2016	Treinamento em Medidas Antropométricas.. (Carga horária: 10h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil.
2016 - 2016	Treinamento Introdução aos Recursos Bibliográficos da USP. (Carga horária: 2h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil.
2013 - 2013	Extensão universitária em Língua Inglesa - Programa Acadêmico de Desenvolvimento Acadêmico em Línguas. (Carga horária: 20h). Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, UFRB, Brasil.
2013 - 2013	Extensão universitária em Curso de Língua Inglesa. (Carga horária: 48h). Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, UFRB, Brasil.
2013 - 2013	Workshop de Nutrição, Atividade Física e Saúde. (Carga horária: 8h). Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, UFRB, Brasil.

Atuação Profissional

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, UFRB, Brasil.

CURRÍCULO LATTES – ORIENTADORA

Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/8554723044448622>
Última atualização do currículo em 14/02/2019

Possui graduação em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (1975), mestre em Ciência dos Alimentos pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (1989), doutor em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (1995) e livre docente pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (2016). Atualmente é docente da Universidade de São Paulo. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Alimentos, atuando principalmente nos seguintes temas: análise sensorial, experimento com alimentos, desenvolvimento de produtos, comportamento alimentar, técnica dietética e dietoterapia. **(Texto informado pelo autor)**

Identificação

Nome	Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Nome em citações bibliográficas	PINTO-e-SILVA, M. E. M.; SILVA, M. E. M. P.; MACHADO, M. E. O.; PINTO E SILVA. MEM; SILVA, M. E. M. P.; PINTO-E-SILVA, MARIA ELISABETH MACHADO; PINTO E SILVA, MARIA ELISABETH MACHADO

Endereço

Endereço Profissional	Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição. Avenida Doutor Arnaldo, 715 Cerqueira César 01246-904 - São Paulo, SP - Brasil Telefone: (11) 30617861 Fax: (11) 30626748 URL da Homepage: http://
------------------------------	---

Formação acadêmica/titulação

1990 - 1995	Doutorado em Saúde Pública. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, FSP/USP, Brasil. Título: Hidrolisado de carne como recurso dietético, Ano de obtenção: 1996. Orientador: Rosa Nilda Mazzilli. Palavras-chave: hidrolisado proteico; hidrolisado de carnes; dietoterapia. Grande área: Ciências da Saúde Setores de atividade: Nutrição e Alimentação.
1982 - 1989	Mestrado em Ciência dos Alimentos. Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo, FCF/USP, Brasil. Título: Teor de vitamina C em alimentos de consumo habitual na região de São Paulo, Ano de Obtenção: 1990. Orientador: Marilene del Vuono Camargo Penteadó. Palavras-chave: ácido ascórbico; alimentos preparados; alimentos de consumo habitual. Grande área: Ciências da Saúde Setores de atividade: Nutrição e Alimentação.
1982 - 1982	Especialização em Dietoterapia. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, FSP/USP, Brasil. Título: Protocolo de atendimento nutricional para pacientes de um ambulatório de Pneumologia.
1978 - 1978	Especialização em IV Proahsa. Fundação Getúlio Vargas e Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, FGV/HCFMUSP, Brasil. Título: A Unidade de Alimentação e sua organização.
2008 - 2008	Aperfeiçoamento em Pedagogia Universitária. (Carga Horária: 180h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: O Curso de Nutrição. Ano de finalização: 2008.
1972 - 1975	Graduação em Nutrição. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, FSP/USP, Brasil.
1996 - 1996	Curso técnico/profissionalizante em Análise Sensorial de Alimentos. Fundação Tropical de Pesquisas e Tecnologia André de Tosello, FUND.TROP.PESQ.T,