



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

ADRIANO GOMES PINTO

**A VITÓRIA *FITNESS*? DISPUTAS SIMBÓLICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM REDES SOCIAIS DIGITAIS**

Dissertação apresentada como requisito parcial para
obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva pelo
Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da
Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de
Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Miguel Ângelo Montagner

Brasília - DF

2025

Dissertação de Mestrado avaliada no dia 26/06/2025 pela Banca Examinadora:

Prof. Dr. Titular Miguel Ângelo Montagner

Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva
Universidade de Brasília

Profa. Dra. Ximena Pamela Días Bermúdez

Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva
Universidade de Brasília

Profa. Dra. Lígia Amparo da Silva Santos

Programa de Pós-Graduação em Nutrição
Universidade Federal da Bahia

Prof. Dr. Pedro de Andrade Calil Jabur

Professor Associado no Curso de Graduação em Saúde Coletiva

À Dona Rosa, que reúne em si toda a sabedoria do mundo

À minha irmã, que tanto me inspira, me incentiva e é forte

À Isabela, que foi verso em meio à prosa dura da pesquisa

Agradecimentos

Agradeço à Maína Pereira Castro, por toda a criatividade e generosidade com que trata a nutrição e a saúde coletiva, a pesquisa e as pessoas ao seu redor; pela paciência, incentivo e amizade.

Ao Miguel Ângelo Montagner, que me orientou, pela amenidade e atenção com que sempre me recebeu e por me fazer pensar em tantas questões interessantes.

Ao grupo de estudos COMTELA, que me mantém ansioso por cada um dos próximos encontros e por me colocar em contato com tanta gente boa que pensa sobre os mesmos assuntos que eu.

À Ana, Bia, Hari, Henrique e João, por serem amigos sensíveis, engraçados e admiráveis. Torço muito por vocês.

À minha família, pelo carinho e apoio; pela paz e pelo amor; pelas reuniões e momentos de respiro.

Vejo todos vocês, por toda parte, em meu trabalho. Obrigado.

Agradeço também à Universidade de Brasília — e, principalmente, aos seus trabalhadores — que segue de portas abertas, fomentou esta pesquisa e foi espaço de comensalidade e de cotidiano.

*Há que se cuidar da vida
Há que se cuidar do mundo
Tomar conta da amizade*

*Alegria e muito sonho
Espalhados no caminho
Verdes, planta e sentimento
Folhas, coração, juventude e fé
Milton Nascimento*

RESUMO

A digitalização da sociedade tem criado dilemas para a promoção da alimentação adequada e saudável, no âmbito da saúde coletiva. Nesse contexto, a crescente atuação de profissionais de saúde e de outros influenciadores de alimentação em redes sociais digitais têm avolumado as informações sobre alimentação que circulam cotidianamente entre milhões de brasileiros. Essa cacofonia alimentar faz parte do curso da história das disputas sociais e simbólicas para a definição de alimentação saudável. O objetivo desta pesquisa qualitativa foi analisar as disputas simbólicas ao redor da alimentação em redes sociais digitais de vídeos curtos, a partir da sociologia reflexiva de Pierre Bourdieu e do pano de fundo hipermoderno de Gilles Lipovetsky. Analisou-se que há em curso uma hibridização entre formas racionais-espetacularizadas, com destaque de valores individualizantes, biomédicos e mercadológicos como estratégias para disputar e definir, no âmbito das redes sociais digitais, o que é alimentação saudável; em detrimento de estratégias apoiadas em recomendações oficiais, destacado o Guia Alimentar para a População Brasileira. Sugere-se que sejam feitos estudos interdisciplinares com a população que consome esses vídeos curtos, com vistas para suas repercussões na saúde, e que se aprimore estratégias digitais de disputa simbólica em prol da promoção da alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Alimentação Adequada e Saudável; Redes Sociais Digitais; Promoção de Saúde; Saúde Coletiva.

ABSTRACT

The digitalization of society has created dilemmas for the promotion of adequate and healthy eating within the scope of public health. In this context, the growing activity of health professionals and other food influencers on digital social networks has increased the volume of information about food circulating daily among millions of Brazilians. This food cacophony is part of the historical course of social and symbolic disputes for the definition of healthy eating. The objective of this qualitative research was to analyze the symbolic disputes around food on short-form video digital social networks, based on Pierre Bourdieu's reflexive sociology and Gilles Lipovetsky's hypermodern backdrop. It was analyzed that there is an ongoing hybridization between rational-spectacularized forms, with an emphasis on individualizing, biomedical, and market-oriented values as strategies to dispute and define, within digital social networks, what healthy eating is; to the detriment of strategies supported by official recommendations, notably the Brazilian Food Guide. It is suggested that interdisciplinary studies be carried out with the population that consumes these short videos, with a view to their repercussions on health, and that digital strategies for symbolic dispute be improved in favor of promoting adequate and healthy eating.

Keywords: Healthy and Adequate Diet; Social Media; Health Promotion; Public Health

SUMÁRIO

Introdução	1
Objetivos	7
1. O campo da alimentação e a digitalização societária	9
1.1. Reflexões epistemológicas sobre o campo da alimentação	10
1.2. A alimentação enquanto tema da saúde coletiva	20
1.3. A digitalização alimentar enquanto tema da saúde coletiva	23
2. O capitalismo artista lipovetskiano e a digitalização societária	27
2.1. Lipovetsky: vida, formação e influências	28
2.2. Hipermodernidade: o que?	31
2.3. Hipermodernidade: para quê?	35
3. Os instrumentos teóricos de Bourdieu	47
3.1. Bourdieu: vida, formação e influências acadêmicas	47
3.2. A sociologia reflexiva	48
3.3. O campo	52
3.4. O capital simbólico	53
3.5. O habitus e a práxis no mundo digital	54
3.6. As disputas pela alimentação em ambientes digitais hipermodernos	59
3.6.1. <i>Razão-espetáculo</i>	59
3.6.2. <i>Público-privado</i>	64
3.6.3 <i>Saúde-comércio</i>	69
3.7. A integração entre disputas bourdieusianas e os indivíduos lipovetskianos	71
4. Metodologia	74
4.1. Corpus e procedimentos de coleta	75
4.2. Análise Temática	77
4.3. Ensaio	80
5. Resultados	83
5.1. Estudo 1: disputas entre o Guia Alimentar para a População Brasileira e os conteúdos das redes sociais digitais	84
5.1.1. <i>A escolha dos alimentos</i>	84
5.1.2. <i>Dos alimentos à refeição</i>	87
5.1.3. <i>O ato de comer e a comensalidade</i>	89
5.1.4. <i>A compreensão e a superação de obstáculos</i>	90
5.2. Estudo 2: uma etiqueta às avessas: a alimentação saudável em disputa nas redes sociais digitais	95
5.2.1. <i>Estratégias biomédicas de controle do corpo</i>	96
5.2.2. <i>O maior espetáculo da atualidade nas redes sociais digitais é emagrecer</i>	104
5.2.3. <i>A alimentação cotidiana individualizada e moralizada</i>	108

5.2.4. <i>A alimentação saudável e seus determinantes comerciais</i>	112
5.2.5. <i>A hipermodernidade da alimentação saudável nas redes sociais digitais de vídeo curto</i>	113
6.3. Estudo 3: A vitória fitness? Um ensaio sobre as disputas simbólicas hipermodernas ao redor da alimentação	116
Discussão	134
Considerações finais	151
Referências	153

Lista de Quadros

Quadro 1: definição dos temas da primeira análise temática, de acordo com a separação de capítulos do Guia Alimentar para a População Brasileira 93

Quadro 2: Temas da segunda análise temática, de acordo com os binômios das disputas sociais e simbólicas conferidas no referencial teórico da dissertação 94

Lista de Apêndices

Apêndice A - Tabela de coleta de dados para as análises temáticas	193
--	-----

Lista de Figuras

Figura 1: Proposta gráfica das disputas simbólicas ao redor da alimentação nas redes sociais digitais

84

Lista de Siglas

COMTELA	Grupo de Estudos em Alimentação, Cultura, Comunicação e Tecnologia
GEPPAAS	Grupo de Estudos, Pesquisas e Práticas em Ambiente Alimentar e Saúde
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
ASMR	Autonomous Sensory Meridian Response
GAPB	Guia Alimentar para a População Brasileira
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa

Introdução

Nos últimos anos, o debate público sobre a digitalização da sociedade tem ganhado cada vez mais força, ao ponto de figurar enquanto um tema incontornável para a administração pública, para as universidades e para, em sentido ampliado, a vida social, dado que o mundo digital tem interferido na vida política cotidiana e institucional dos países; tem servido de plataforma para o desenvolvimento de novos grupos, identidades e hábitos; e enquanto meio informacional principal para cada vez mais milhões de pessoas no Brasil e no mundo.

A saúde, por sua vez, tem sido largamente afetada pelos novos tipos de práticas digitais, que ora servem aos interesses de promoção e de combate à desinformação em saúde, ora contribuem para o surgimento de novos desafios e formas de manifestação de problemas de interesse sanitário, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (Sodano, 2024) e formas de adoecimento mental (Rodgers; McLean; Paxton, 2024).

A produção de conteúdos sobre alimentação no ambiente digital, considerado o contexto de promoção de saúde, ora inscreve-se enquanto prática promissora, ora enquanto parte dos obstáculos que configuram os desafios mencionados.

A interpretação de seus efeitos, portanto, depende da caracterização dos agentes envolvidos, de seus referenciais teóricos, sociais, simbólicos e éticos, da forma como estes são empregados e como se relacionam com órgãos de fiscalização, com as legislações correntes, com diferentes interesses envolvidos e com a recepção do público.

Em suma, a questão central é como atualmente se configura o “campo digital” (ou campo das redes sociais digitais), no sentido de Bourdieu, e como esse campo tem influenciado progressivamente o mundo cotidiano e a vida das pessoas.

Nesta teia de agentes, referenciais e interesses, destacam-se: o protagonismo das plataformas digitais controladas pelas *Big Techs* — que, atualmente, são as empresas com maior valor de mercado no mundo, concentrando de forma predatória serviços e produtos digitais (George, 2025) em um ambiente digital privado, monopolizado, estadunidenses e de forte relevância social (Birch; Bronson, 2022) — da indústria e do mercado de alimentos, das instituições públicas ligadas à saúde, dos profissionais de saúde e da sociedade civil.

A relação desenvolvida entre esses agentes e seus grupos engendram disputas simbólicas, que, dinamizadas, produzem polos dominantes e dominados, criando arranjos desiguais de força que, em última instância, definem comportamentos, lógicas e práticas alimentares hegemônicas dos indivíduos.

Nossa tese, as práticas alimentares são historicamente, materialmente e culturalmente definidas. A implicação teórica dessa relativização indica que cada sociedade, em cada tempo e espaço, encontrou formas particulares e dinâmicas de se alimentar. Posto de outra forma, as diferentes razões pelas quais se come — aquelas que superam a mera sobrevivência — e a (in)disponibilidade e variedade de alimentos e de tecnologias de produção, conservação, preparo, consumo e de imaginação da comida configuram formas várias de se praticar a alimentação.

A mesma elaboração teórica se estende à saúde, cujo sentido também é forjado e dinamizado no bojo da vida em coletividade. Esses dois campos, em certa medida, se entrecruzam em diversos pontos e áreas, sem, no entanto, se confundirem completamente, dadas as suas pressupostas autonomias relativas. Mais do que isso, tais elaborações reverberam a pertinência do mundo — e suas dimensões políticas, simbólicas — para a constituição do sentido de alimentação e saúde.

Em termos práticos e materiais, a recente globalização, o curso das ciências e a midiatização do mundo têm proporcionado mudanças na maneira como as sociedades têm se alimentado por meio da homogeneização das culturas alimentares, pela individualização das vidas associadas aos contextos urbanos, pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, pela presença da publicidade e das marcas enquanto agentes políticos fortes nos sistemas alimentares e pela racionalização e tecnificação dos alimentos.

Além de mudanças no domínio das representações e práticas sobre a comida, as últimas décadas também serviram para alterações de caráter simbólico sobre a alimentação, que se apresenta contemporaneamente posicionada no campo de disputas políticas/simbólicas também na saúde, clivada entre o público e o privado, por diferentes paradigmas científicos e por inúmeras reverberações de valores culturais.

Esse universo de disputas é nomeado por Bourdieu como mercado de bens simbólicos, que são produzidos por intelectuais e agentes responsáveis por sua criação e divulgação. O indivíduo, nesse sentido, passa a fazer parte deste mercado

como consumidor (e propagador) de bens simbólicos, como receptor das representações produzidas.

Essas disputas se configuram e são vivenciadas pelos agentes que tratam sobre alimentação saudável e adequada em ambientes digitais, aproximando ou afastando a alimentação de suas concepções concorrentes e a posicionando em face de nichos políticos, técnicos e de mercado.

De mesmo modo, elas são dinamicamente influenciadas pela vida digital destes profissionais de saúde, vida que lhes confere novas formas de aparecimento, exposição e participação em comunidades, de relacionamento entre profissionais e população, de inserção publicitária e mudanças de ordem do vocabulário, tendências de consumo e de construção de identidade.

Concomitantemente, estes processos são atravessados pela agência dos Estados, que produzem políticas públicas, como o Guia Alimentar para a População Brasileira, e regulam e discutem a regulamentação das redes sociais digitais e da prática profissional nesses espaços. Há também a indústria alimentícia que usa de bricolagem — refazimento simbólicos — de seus produtos em publicações digitais próprias e de influenciadores digitais para beneficiar suas imagens perante seus públicos consumidores; das *Big Techs* que configuram algoritmos de influência sobre o consumo de conteúdos, produtos e serviços e dos demais indivíduos.

As redes sociais digitais têm se tornado, portanto, uma arena — *lócus* — de disputas acirradas pela dominação simbólica da saúde e da alimentação saudável, na qual investem os diversos agentes de diversos campos sociais.

A universidade, enquanto matriz relevante de produção de conhecimento, tem se aproximado timidamente dessas temáticas, dado que sua presença na sociedade como forma de legitimação do conhecimento se faz cada vez mais significativa. No entanto, como pesquisa, há ainda lacunas importantes para a análise da relação entre profissionais de saúde, redes sociais digitais e promoção de alimentação adequada e saudável. São escassas as pesquisas que desenvolvam as questões epistemológicas e metodológicas da análise de redes sociais digitais, sobretudo no campo das ciências da saúde e da saúde coletiva.

Por esse motivo, esta pesquisa procurou responder à pergunta: como as redes sociais digitais, especialmente o *Instagram*, *TikTok* e *Youtube*, influenciam e expressam as disputas simbólicas ao redor da alimentação saudável, por meio dos influenciadores digitais?

Desta forma, o objetivo da pesquisa foi caracterizar as disputas sociais e simbólicas relacionadas à alimentação em vídeos curtos das redes sociais *Youtube*, *Instagram* e *Tiktok*, com vistas aos seus referenciais éticos, políticos e culturais.

Espera-se contribuir para a compreensão das disputas em torno da alimentação saudável nas redes sociais digitais, que buscam tanto definir quanto legitimar o conceito de saudável para os diferentes agentes e grupos sociais, de acordo com as posições que os diferentes agentes assumem nesse contexto.

Nesta tarefa, combinou-se a teoria de Pierre Bourdieu, com seus conceitos de campo, *habitus*, capitais e violência simbólica, com a teoria da hipermodernidade de Gilles Lipovetsky. Este serviu como escopo para explicar as configurações sociais nas quais os profissionais de saúde investigados se inserem: hiperconsumo, espetáculo, efemeridade comunico-informacional e presença forte de marcas; enquanto o primeiro possibilitou para caracterizar o alimento enquanto um ente simbólico em disputa, tendo em vista as formas como ele é negociado nas redes sociais— enquanto um campo — entre os profissionais de saúde, demais usuários, marcas, plataformas, instituições públicas e demais agentes societários.

Nota sobre a implicação do pesquisador no estudo

Conforme o trabalho utilizou a sociologia reflexiva de Pierre Bourdieu — assim como esmiuçado no capítulo 3¹ —, fez-se mais que necessário apresentar-me, com vistas a indicar meu posicionamento no campo de pesquisa investigado e minha implicação com o tema estudado.

Observa-se que o exercício da reflexibilidade não é um exercício de introspecção subjetiva do pesquisador, mas de posicionamento dele em termos sócio-históricos, assim como se faz com o que se estuda. Noutras palavras, pouco importa o pesquisador em sua personalidade, mas a evocação de um dado tempo e lugar que ele se posiciona ao fazer ciência.

Ademais, de nada esse exercício valeria, não fosse o esforço concomitante de explicitar e seguir as teorias e método definidos, além de contrastá-los com dados empíricos recentes e com o próprio posicionamento dos autores citados

Sendo assim, a apresentação do autor do estudo revela algo sobre o desenho da pesquisa, ao oferecer ao menos um número de pistas sobre suas inserções em campos sociais, trajetória, *habitus* e capitais.

Eis as minhas: sou brasileiro, nasci no final da década de 1990 e fui aluno de licenciatura em história, na Universidade de Brasília, antes de trocar de curso e me tornar graduando de nutrição.

Sou nutricionista, com especialização em nutrição clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, e, desde 2020, faço parte do grupo de estudos COMTELA, que estuda alimentação, cultura, comunicação e tecnologia. A partir da minha participação nesse grupo, passei a estudar as interseções entre ciências sociais, alimentação e digitalização do mundo, com destaque para temas como a comensalidade digital, a individualização societária e a promoção de saúde em ambientes digitais.

Enquanto escrevo, também me encontro no mestrado acadêmico em saúde coletiva da Universidade de Brasília, na linha de pesquisa em saúde, cultura e cidadania; e no curso de aperfeiçoamento em Comunicação e Saúde oferecido pela Fundação Oswaldo Cruz, no qual tenho estudo sobre teorias da comunicação, suas inserções e diálogos contemporâneos com o campo da saúde, como as questões relacionadas às plataformas digitais e à inteligência artificial.

¹ Ver página 57

Faço parte da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, do Grupo de Pesquisa e Extensão em Alimentação Sustentável da Universidade de São Paulo, o Sustentarea, e do Grupo de Estudos, Pesquisas e Práticas em Ambiente Alimentar Saudável, da Universidade Federal de Minas Gerais (GEPPAAS/UFMG).

Ainda assim, seria sociologicamente infrutífera a tarefa de teleologizar minha trajetória e enxergar nela uma série de razões de ser e um corpo coeso e organizado de fatos que me definem, como se a vida de qualquer um fosse roteirizada numa dinâmica de causalidade (Montagner, 2007).

De qualquer forma, como pressuposto, trago as ideias de que a alimentação adequada e saudável é um direito, de que o fortalecimento do Sistema Único de Saúde é ponto importante para esse objetivo e de que há lacunas no cruzamento entre o pensamento social em saúde e estudos em ambientes digitais.

Em consequência, esses pressupostos oferecem tanto desafios quanto potencialidades para a pesquisa. Sobre o primeiro ponto, há questões éticas importantes que, se negligenciadas, poderiam prejudicar pessoalmente e profissionalmente colegas de profissão. Além disso, haveria o perigo de incorrer em vieses de subjetividade, conforme meus possíveis vícios e posições sobre o tema. Portanto, todo o desenho de pesquisa seguiu no sentido de mitigá-los, com um trabalho rigoroso de composição do método e da epistemologia completa do estudo.

Sobre as potencialidades, observa-se a pertinência temática entre minha formação e o tema pesquisado, sob a perspectiva de que seria possível compor um quadro analítico cientificamente relevante, conforme as pautas sobre digitalização da sociedade se tornam cada vez mais candentes.

Objetivos

Objetivo primário

Compreender como as redes sociais digitais, especialmente o *Instagram*, o *TikTok* e o *Youtube*, influenciam e expressam as disputas simbólicas ao redor da alimentação saudável, por meio dos influencers.

Objetivos específicos

1. Compreender os modos e as estratégias utilizadas por influenciadores de redes sociais digitais para disseminar conteúdos sobre alimentação, com vistas para suas inserções em disputas simbólicas.
2. Caracterizar as disputas sociais e simbólicas relacionadas à alimentação em vídeos curtos das redes sociais digitais.
3. Relacionar os conteúdos sobre alimentação saudável nas redes e o contexto sociocultural hipermoderno das dinâmicas;
4. Comparar as informações sobre alimentação saudável nas redes sociais digitais e as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira sobre escolha dos alimentos, sobre o processo de transformar alimentos em refeições, sobre o ato de comer e a comensalidade, sobre a compreensão e superação de obstáculos para a alimentação adequada e saudável, e sobre princípios para uma alimentação adequada e saudável.

De modo a viabilizar o alcance dos objetivos apresentados, nos próximos capítulos foram detalhados o referencial teórico e a metodologia da pesquisa.

Nota sobre o referencial teórico

A montagem teórica da pesquisa preocupou-se em refletir, de início, sobre as novas interseções entre alimentação e digitalização, apresentando suas posições em relação ao campo da saúde e suas características epistemológicas.

Em seguida, relacionou-se alimentação e saúde coletiva, com a apresentação de dados epidemiológicos, de fundamentações das ciências sociais e um debate sobre a digitalização de questões de interesse sanitário, de modo a realçar a interdisciplinaridade ou o caráter fronteiriço da alimentação enquanto objeto de uma série de campos científicos (Poulain; Proença, 2003).

Sendo assim, foi montado um plano teórico que associou a hipermodernidade descrita por Gilles Lipovetsky — marcada pelo hiperconsumo, efemeridade e polifonia do mundo — e o instrumental teórico de Pierre Bourdieu, com destaque para as disputas simbólicas ao redor da alimentação saudável nas redes sociais digitais, apresentadas em binômios acinzentados, conforme foi detalhado adiante: o público e o privado; a estética e a razão e a saúde e o comércio.

Cada etapa descrita foi enriquecida por artigos, em sua maioria, dos últimos 5 anos, que subsidiaram tensionamentos entre empiria e teoria e possibilitaram um debate sobre avanços e lacunas existentes nos estudos em alimentação e nutrição e digitalização societária. Esses artigos compuseram uma revisão bibliográfica de conveniência que procurou se embasar nas melhores referências sobre o tema.

O enlace metodológico do trabalho, ainda, se deu a partir da sociologia reflexiva, que faz aproveitamento dos instrumentos teóricos de Pierre Bourdieu e permitiu o cumprimento dos objetivos, conforme o anseio de trabalhar com as disputas em torno da alimentação no ambiente digital.

Não por acaso, quando na ocasião da apresentação das obras de Lipovetsky e Bourdieu ao longo do texto, fez-se, de antemão, um esforço para apresentá-los enquanto autores, de modo a posicioná-los, razoavelmente, em termos históricos e em relação aos seus ofícios.

Capítulo 1

O campo da alimentação e a digitalização societária

Diferentemente do que ocorre na Saúde Pública, as ciências sociais constituem o cerne mesmo, o coração e a própria razão de ser da Saúde Coletiva (Loyola, 2012).

Nas passagens sobre o corpo em seu livro “Modernidade e Identidade”, Anthony Giddens (2002) expôs a maneira como, naquele final de século XX, o corpo já não teria mais sua forma e aparências encerradas e regidas por uma tradição. Ao contrário, ele seria mutável e participaria da construção de identidade individual. Construir-se, por ser algo ativo, demandaria ação, planejamento e gestão de si mesmo. Numa esfera ainda mais teórica, estaria em curso uma individualização e uma tecnificação dos cuidados com o corpo; e isso seria fundamental para entender o poder da palavra médica e dietética sobre os cotidianos, proferidas não apenas por profissionais de saúde, mas pelos próprios indivíduos, que estariam —modernizados em última potência — responsabilizados por suas aparências e saúde.

A prática de tal responsabilidade, sobre esses corpos elevados, seria bem representada pelo discurso de autoajuda, que, em suas publicações, pretenderia colocar em xeque até mesmo a capacidade dos profissionais de saúde em assimilar e operar a partir das inúmeras informações sobre saúde e nutrição e, diante das lacunas e incertezas de caráter do que hoje se chama de infodemia², os próprios indivíduos teriam a ouvir seus corpos falantes e decidir, entre sintomas e infinitos possíveis tratamentos, o que fazer (Giddens, 2002).

Nesse caso, Giddens (2002) teria também feito um retrato sobre algumas das transformações culturais e sociais vividas no âmbito da saúde e alimentação das pessoas, e que, em alguma medida, se relaciona com a história da alimentação e

² Denominação dada ao volume excessivo de informações, muitas delas imprecisas ou falsas (desinformação), sobre determinado assunto (como a pandemia, por exemplo), que se multiplicam e se propagam de forma rápida e incontrolável, o que dificulta o acesso a orientações e fontes confiáveis, causando confusão, desorientação e inúmeros prejuízos à vida das pessoas. [Radical *info-* (deduzido de *informação*) + *-demia* (do grego *dêmos* ‘povo’ + o sufixo *-ia*, formador de substantivos da terminologia médica), pelo inglês *infodemic*.] Disponível em: <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/infodemia>. Acessado: 07/03/2025.

nutrição enquanto campos científicos, e as mudanças sociais e tecnológicas ocorridas ao longo do século XX.

Assim, as preocupações sobre saúde e alimentação contemporâneas, mesmo aquelas de caráter puramente epidemiológico, inserem-se num processo social amplo, que pode ser investigado a partir das propostas das ciências sociais.

Com base nesse postulado, realizou-se um debate epistemológico sobre o campo da alimentação e nutrição, considerando suas peculiaridades e inscrição interdisciplinar, com destaque para o campo da saúde e das ciências sociais.

Procurou-se debater seus aproveitamentos, limitações, características e teorias correntes, combinadas com dados empíricos e reflexões ontológicas e axiológicas, com destaque para a especulação do alimento enquanto objeto e seus enlaces metodológicos.

Fundamentou-se também uma argumentação sobre o lugar dos estudos qualitativos no campo da saúde e sobre a transversalidade enquanto potência a ser explorada no campo da alimentação.

Em seguida, combinou-se os estudos sobre o digital com o campo da alimentação, quando se desvelou um nicho de publicações em crescimento e com uma série de objetos novos.

Por fim, a alimentação e a digitalização foram posicionadas em termos epidemiológicos e caracterizadas como temas contemporâneos da saúde coletiva.

1.1. Reflexões epistemológicas sobre o campo da alimentação

Há, sobretudo, nas ciências da saúde, linhas de pesquisa robustas e currículos de graduação e pós-graduação inteiros mobilizados para o conhecimento dos alimentos sob uma perspectiva nutricional e quantitativa, com objetivos alinhados a finalidades epidemiológicas e biomédicas, e que se desenvolvem em paralelo aos estudos sociais e de nutrição em saúde coletiva (Vasconcelos, 2015).

Em seu sentido clínico, esse tipo de ciência estaria colocado em função de um controle do paciente, com sentido punitivista, prescritivo e reforçado por fatores políticos, comerciais e pela atuação da mídia, com destaque recente para as redes sociais digitais e a pressão sobre os corpos (Villela; Azevedo, 2021).

Nessa perspectiva, a nutrição estaria sendo explorada, por exemplo, como mais uma das estratégias de biopoder (Kraemer *et al.*, 2014); ou estaria inserida

num campo de disputas (Bourdieu, 2011); ou como estratégia de individualização dos corpos e da alimentação (Lipovetsky, 2008).

A despeito da variedade teórica possível para se estudar a alimentação, ela converge recorrentemente em seu cerne crítico, que pode ser observado em vulgatas célebres, como “comer é um ato político”, ou naquilo que Onfray (1999) sintetizou, em alguma medida, ao escrever que “não existe dietética inocente”.

Sendo assim, não existiria uma dietética alheia às questões sociais, culturais, políticas, históricas e econômicas, apesar da construção hegemônica do campo da nutrição e sua raiz positivista, com seus produtos que guardam semelhanças com a premissa do conhecimento do corpo-máquina de Descartes (Pingitore; Iacono, 2023), e estendidas por Mettrie³ e Thomson (1996).

Esse impasse de visões de mundo, em termos dos campos científicos, se deu a partir do desenvolvimento, ao longo do século XX, de linhas de pensamento em saúde com abordagens sociais, que têm questionado o pensar e fazer biomédico e cartesiano enquanto formas de manutenção e fortalecimento de processos de dominação social, de aprofundamento das mazelas sociais e da tecnocratização da saúde (Bosi; Prado, 2011).

Essa aproximação entre o campo da saúde e das ciências sociais significou um tratamento do alimento e a alimentação a partir de problemas de pesquisa que não respondiam diretamente ao modelo biomédico, mas davam conta de determinantes sociais de saúde e de discussões sobre promoção de saúde (Vasconcelos; Batista Filho, 2011) e de superação das vulnerabilidades que acometem coletividades (Hennington; Martins; Monteiro, 2020).

Os aspectos nutricionais dos alimentos, nesse contexto, têm sido colocados em interface com suas dimensões simbólicas, culturais, políticas, históricas e subjetivas, em prol de uma horizontalização do conhecimento sobre alimentação e da aproximação entre ciência, e da inclusão do universo fisiológico da nutrição em sociedade e do universo social na fisiologia (Bosi; Prado; Amparo-Santos, 2019; Ferreira *et al.*, 2022; Oliveira, Mayara Sanay da Silva; Santos, 2020).

Noutras palavras, há em curso um processo de interdisciplinarização dos estudos sobre alimentação, inclusive com iniciativas feitas pelo campo da saúde.

³ Mettrie, médico francês do século XVIII, advogou que não havia diferença entre corpo e alma, que ambos eram dotados de condições físicas ou materiais. A nutrição e a medicalização, nesse contexto, dariam conta dos problemas de corpo e alma, conforme suas indivisibilidades.

De antemão, ao ser utilizada sem maiores problemas nas ciências sociais e da saúde, os estudos sobre alimentação conseguem pontuar a versatilidade de seus objetos em termos de relevância social. No entanto, o caráter difuso das elaborações acadêmicas sobre a alimentação pode ser chave para investigar a inexistência de uma corrente teórica ou escola que tenha oferecido centralidade sociológica à alimentação (Collaço, 2019).

Da mesma forma, segundo Canesqui (2005), desde os trabalhos dos antropólogos de gabinete, a alimentação já recebia alguma atenção acadêmica e, desde o final do século XX, houve um aumento na investigação do tema, a alimentação ainda estaria na periferia dos estudos etnográficos.

Apesar desse lugar de adjacência em relação a outros objetos, atualmente é corrente o uso de argumentos que conectem a própria condição humana à socialização da alimentação:

O comer com o outro é pacificamente tratado como uma das formas mais antigas de se fazer humano, conforme as interpretações paleontológicas sobre o início das jornadas dos *homo sapiens* na Terra, que têm indicado uma consistente cooperação desde o início da espécie para a caça, coleta, preparo e consumo dos alimentos; e, a partir da produção historiográfica e antropológica, é possível encontrar constantemente formas de organização social em torno da alimentação, a despeito de recortes étnicos, temporais e geográficos (Moreira, 2010). Num destaque, os trabalhos influenciados pela história de longa duração da Escola dos Annales feitos por Fischler (2011) tratam da comensalidade como uma continuação histórica profunda, que se atualiza e se ajusta culturalmente.

A alimentação, nesse sentido, faria parte da vida humana de forma inseparável, transitando entre a necessidade fisiológica de comer e a necessidade social de se organizar para que se possa, dentre outras coisas, comer (Moreira, 2010), ainda que as lutas contra a fome física e suas raízes sociais tenham sido historicamente mal realizadas, conforme a pobreza e seus radicais político-materiais têm impedido (Bortoletto; Campello, 2022).

Em abordagens de teor culturalista, em contraste, mesmo esse exercício do comer para satisfazer a sobrevivência orgânica ou essa perspectiva da comensalidade inerente à humanidade seriam vistos como um ato sobretudo de cultura, uma vez que seria impossível comer como os outros animais: enquanto

conceito, a comida, imbuída em humanidade, seria fatalmente produzida, preparada e consumida, não só materialmente, mas na cultura (Montanari, 2008).

Em nuance, ainda, observa-se que esses movimentos de interdisciplinarização não caracterizam a generalidade do debate acadêmico corrente, num fenômeno que é tanto global quanto brasileiro e que, no país, tem se destacado a partir do crescimento da saúde coletiva e da nutrição em saúde coletiva (Barata, 2022; Gomes *et al.*, 2020).

A nível latino-americano, destaca-se também as contribuições de Asa Laurell (1976) a respeito do processo saúde-doença, que denunciaram o papel das desigualdades sociais para os desfechos em saúde e a necessidade de compreendê-las para a superação dos desafios da saúde das populações e que podem ser aproveitados para observar temas relacionados à alimentação e nutrição.

A nível global e em movimento análogo, há também exemplos consistentes de teorizações que combinam saúde, alimentação e ciências sociais, como nas propostas de espaço alimentar e nutricional de Poulain e Proença (2003), a abordagem sociocultural de Fischler (1995) sobre a alimentação e o conceito de Sindemia Global de Desnutrição, Obesidade e Mudança Climática (Swinburn *et al.*, 2019).

Relativizados, esses avanços interdisciplinares no campo da nutrição e alimentação ainda estão, na análise de seus precursores e precursoras, carentes de maior maturidade e estrutura, com vistas para uma série de percalços ainda causados pela disputa com o campo biomédico.

Recuperando essas análises, Janine Collaço (2019) argumentou em seu ensaio sobre as interseções acadêmicas entre cultura e alimentação que, embora uma série de autores⁴ tenham proposto formas para trabalhar essas temáticas juntas, não havia, na literatura — caracterizada por uma maioria de publicações no campo da nutrição —, aproveitamentos robustos de suas proposições teóricas.

Carvalho, Luz e Prado (2011) se referiram ao movimento de interdisciplinaridade entre nutrição, apresentada como disciplina de regulação prática da alimentação, associada ao ímpeto moderno por racionalidade — e alimentação — colocada como campo de investigação das questões sociais e simbólicas das práticas alimentares e afirmaram que as tentativas acadêmicas para

⁴ Clássicos como Georg Simmel (Simmel, Georg. Sociologia da refeição. Estudos Históricos, v.33, n.Alimentação, jan-jun, p.159-166. 2004.) como Boas e a Escola Americana, Levi Strauss e outros.

concretizar essa interdisciplinaridade têm residido, sobretudo, na indicação breve da importância de se reconhecer, enquanto pesquisadores, a alimentação em sua dimensão sociocultural, seguida de um retorno ao padrão biomédico já instituído.

Vasconcelos (2015), por sua vez, questionou a falta de fundamentação teórica capaz nos alicerces das dissertações e teses em nutrição no Brasil, ressaltando sua preocupação principal com a posituação matemática e clínica de seus contextos e achados.

De forma similar, tais argumentos são contemporâneos à construção do campo da nutrição comportamental, que se constitui como mais um encontro interdisciplinar promissor a partir da combinação da nutrição, psicologia e ciências sociais, propondo soluções comportamentais para demandas alimentares societárias, com aproveitamentos de teorias e instrumentos da psicologia clínica estadunidense, como o *Mindfulness* e o modelo transteórico (Alvarenga, 2019).

No entanto, se na nutrição comportamental há uma realização pacífica de interdisciplinaridade, ela passou também a ser escrutinada pelos riscos de suas possíveis expressões ideológicas.

Seixas et al. (2020), ao abordarem essa questão, denotaram o possível caráter neoliberal assumido pelos autores e autoras em nutrição comportamental, a partir de lógicas de instrumentalização do cotidiano em prol da produtividade e das abordagens de uma individualização de questões sobre alimentação vivenciadas. Sendo necessário, em alternativa, oferecer centralidade à diversidade epistemológica durante a construção do conhecimento em alimentação.

Nessa seara, Vilella e Azevedo (2021) acenaram para o potencial das técnicas da nutrição comportamental enquanto uma forma de romper com o paradigma do controle do paciente, em prol do cuidado do paciente, favorecendo uma relação paciente-profissional da saúde que esteja mais interessada em conhecer a pessoa de forma ampla e que suscite autonomia.

Num exercício entre os dois pontos de vista expressidos pelas autoras, observa-se que o debate sobre a interdisciplinarização do campo da alimentação e nutrição não é meramente técnico, mas também carregado de uma necessidade de colocar os estudos em crise (Vilella; Azevedo, 2021).

De igual forma, a interdisciplinarização mencionada demanda investimentos epistemológicos, retóricos e políticos que culminem em boas práticas de pesquisa em saúde. Mais do que isso, ela denota uma discussão metodológica do campo, ao

passo em que a interdisciplinarização não se resume meramente a triangulação de teorias, mas também de métodos e técnicas de pesquisa (Minayo, 2021).

Posto de outra forma, a interdisciplinaridade significa uma ampliação no escopo de métodos da saúde, sobretudo com o aumento de possibilidades para as pesquisas qualitativas, que, não existem tão somente, mas se apresentam num par antagônico — cuja outra face são os estudos quantitativos que, num jogo de forças, têm se colocado como referencial de estruturação de parâmetros hegemônicos para a produção acadêmica no campo da saúde (Minayo, 1992).

Dentre os parâmetros mencionados, observa-se uma hipervalorização do fazer científico epidemiológico. Na revista *Ciência & Saúde Coletiva*, por exemplo, houve um salto de 12,8% no período de 1996 a 2002 para 31,0% em 2011, seguido de um novo aumento para 55,3% em 2019 no percentual de publicação de epidemiologia (Silva, Antônio Augusto Moura da; Peixoto, 2020).

Esse tipo de fazer científico, embora, em teoria, se estruture pela combinação de conhecimentos clínicos, estatísticos e sociais, tem negligenciado a última ponta desse tripé, a despeito de destaques positivos latino-americanos de epidemiologia crítica, fundamentais, inclusive, para a construção do campo da saúde coletiva no país (Montagner; Montagner, 2018). Por esse desequilíbrio, a epidemiologia tende à objetividade e construção de evidências fortes, definidas a partir de hierarquias metodológicas, conforme o tipo e o tamanho da amostra, o tempo de investigação e o potencial do estudo em influenciar no desenvolvimento de diretrizes clínicas.

Outrossim, a investigação de pessoas e coletividades a partir de suas experiências pessoais, memórias e afetos, mergulhados no tecido sociocultural de seus respectivos tempos históricos — enquanto elementos que também influenciam a saúde — vale-se de outros parâmetros para aferir o rigor epistêmico-metodológico e outras formas de construir desenhos de pesquisa (Minayo, 1992).

A posição da objetividade, nos estudos qualitativos de raiz social, não ocorre por vias matemáticas e estatísticas, mas por um longo debate sobre o lugar do pesquisador na pesquisa, com uma série de proposições acerca de estratégias de manejo na relação entre pesquisador, participantes e o tema da pesquisa, com vistas para uma tendência de controle da subjetividade (González, 2020).

Os estudos qualitativos em saúde são melhor manejados por um vocabulário e lógicas científicas próprias, o que faz com que parte importante das perguntas feitas para se avaliar estudos quantitativos precisem ser repensadas em

solidariedade às propostas dos estudos qualitativos. Esse desenvolvimento corroborou o ganho de espaço de novos métodos e técnicas qualitativos em pesquisas com pessoas no campo da saúde, como a observação participante, a cartografia, a etnografia, análise de discurso, a dialética-hermenêutica e a trajetória de vida, cujas realizações envolvem uma maior afetação do pesquisador e um maior relacionamento com os participantes da pesquisa (Minayo, 2021).

Numa metáfora proposta por DaMatta (1970), esse relacionamento pesquisador-participante é ontologicamente diferente daquele vivido entre os astrônomos e seus objetos de estudo, conforme os astros são naturalmente apolíticos, apáticos e inertes.

Nos estudos qualitativos com pessoas, portanto, o desenvolvimento de novos conhecimentos implica, necessariamente, um diálogo legítimo com quem o estudo se propôs a conhecer (Bourdieu, 2021; Wallerstein *et al.*, 2017). Tal configuração repercute ainda no que se prepara teoricamente para a pesquisa, no que se faz em campo e em análise, e em como se converte esta *práxis* em discurso e escrita.

A qualificação desse desenvolvimento também está em questão, pois é possível estabelecer diferentes dinâmicas de poder e de acordo entre pesquisadores e participantes da pesquisa. Mais do que isso, essas novidades metodológicas se desenvolvem no seio de discussões sobre transdisciplinaridade, interseccionalidade e configuram oportunidades para a eventual superação daquilo que Derrida chamou de logocentrismo, com o uso da arte e de novas mídias para a publicação de pesquisas (Derrida, 2021).

O logocentrismo, nos termos do Derrida (2021), seria a realização do predomínio da razão sobre as diversas formas de conhecer o mundo, o que, em termos sensoriais, configura um império da visão em detrimento dos demais sentidos, o que teria justificado a hegemonia acadêmica do texto e das representações gráficas, a despeito de formas intuitivas e sensoriais.

Sem maiores moralizações, observa-se que o caso do campo da alimentação e nutrição acompanha o paradigma logocêntrico, embora estudos sobre a ritualização de jantares, comensalidade, ou que envolvem o desejo por alimentos suscitem nos participantes e pesquisadores, por vezes, o estímulo ao olfato, paladar, tato (Farrell, 2020a; Kashihara; Yamaguchi, 2020; Tooming, 2021) e até

mesmo a audição, no caso, por exemplo, dos recentes estudos sobre Autonomous Sensory Meridian Response⁵ (ASMR) de comida (Spence, 2023).

A construção do conhecimento, nos casos mencionados, depende, portanto, de um exercício de escrita dos sentidos.

Em estudos que utilizam escalas hedônicas para avaliar a aceitabilidade de alimentos, por exemplo, se quantifica o sabor, o odor, a textura, a cor e o aspecto dos alimentos (Gomes, 2024).

De modo que, no campo da alimentação, há uma constante tradução do comer, do alimentar-se e do nutrir, e de suas repercussões subjetivas, em texto, o que também interfere na construção epistemológica interdisciplinar de suas publicações, que é dotada de historicidade e aculturação, tal qual nas reflexões de Bourdieu sobre o olhar sobre a arte (Bourdieu, 2011, p. 7).

Concomitantemente, em estudos de percepção, motivação e análises outras sobre consumo de alimentos, é comum o protagonismo dos saberes da psicologia (Ambwani *et al.*, 2019; Foust; Taber, 2024) ou da publicidade e *marketing* (Barklamb *et al.*, 2020; Sharma; Peng, 2024), como campos sensíveis às subjetividades, aos interesses individuais e com aproximações interdisciplinares com a saúde.

Além da hegemonia logocêntrica e a recorrente cisão entre estudos sobre indivíduos e sociedade, a interdisciplinarização entre saúde e ciências sociais sofre com ao menos mais uma limitação: o tamanho da amostra e o tempo de investigação funcionam como indicadores importantes para a avaliação dos níveis ou força da evidência dos fenômenos no campo da saúde, embora seus parâmetros não se encaixem plenamente no escopo geral dos chamados estudos qualitativos.

Numa reflexão sobre essa dificuldade de encaixe, é possível se voltar para a questão do caso — ou do particular — nas ciências da saúde, renovado pelo diálogo com as ciências sociais. Construídos com rigorosidade metodológica e sob o crivo do debate acadêmico, os estudos qualitativos de caso apresentam-se com sentido completo, sem requisitarem, instantaneamente, estudos de proporções maiores que os limitem enquanto uma fase intermediária na escala da construção de evidências (Denzin; Lincoln, 2011).

⁵ Em português, Resposta Sensorial Meridiana Autônoma.

A subestimação da necessidade de boas práticas de pesquisa e de um ofício científico rigoroso, ainda, podem acarretar numa série de prejuízos para a qualificação da potência desses estudos.

Um primeiro possível risco seria extrapolar imediatamente os achados de casos particulares para algo de sentido universal. A observação do geral a partir do caso, ainda que possível, demanda a construção de caminhos viáveis para tanto, a partir do referencial teórico e do método da pesquisa (Flyvbjerg, 2011).

Ademais, esse potencial de generalização não precisa se valer de referenciais positivistas de universalidade e objetividade, conforme a minúcia das abordagens qualitativas é capaz de apresentar resultados com dado grau de relatividade, nuances e complexidade.

Um segundo eventual risco seria tomar o caminho contrário e relegar ao particular formas de determinismo social e cultural que apagam nuances de seus agentes, valendo-se de extrapolações infundadas sobre o que se estuda, ou algo que Bourdieu, Chamboredon e Passeron (2007) chamariam de postura intuicionista.

Em exemplo, ainda que se pacifique a ideia de que o pequi faz parte do imaginário sobre a culinária goiana, há de se considerar que a relação entre esse tópico da cultura alimentar do Goiás pode ser vivida de forma diversa entre seus indivíduos e grupos: como pela completa aceitação ou rejeição; pela relação próxima ou pela indiferença.

Da mesma forma, há outros referenciais sociais e culturais que atingem as culturas alimentares e garantem que ela seja vivida com nuances e heterogeneidades, como a participação em comunidades digitais, de praticantes de atividades física, de ativismo alimentar ou tantas outras, de modo que, conforme indicado por Jack Goody (1989), a procura por uma unidade cultural esvaziaria o olhar sobre as diferenças contidas nos grupos observados.

Um terceiro risco possível seria desconsiderar polissemias e mudanças de ordem social das práticas, e não investigar ou refletir sobre possíveis apagamentos culturais, assim como alertado por Jacques Le Goff (2021) ao tratar sobre a pouca representação das práticas populares em documentos medievais produzidos por elites daquele mundo. A tapioca, sabidamente um alimento de origem indígena e da cultura popular brasileira, tem sido também apresentada a partir de, pelo menos, uma outra interpretação simbólica, na posição de um alimento que caracteriza a alimentação de comunidades *fitness*, com um observável destaque midiático.

Concomitantemente, entre os povos indígenas brasileiros, houve um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados (Louzada *et al.*, 2023), em detrimento de alimentos tradicionais, como a tapioca. Assim, os estudos sobre práticas e culturas alimentares não são monólitos de conhecimento, que permanecem inertes e alheios a atualizações. Tampouco, seus pesquisadores são passivos em relação ao que observam e devem colocar-se críticos em análise. De modo que se faz necessário extrapolar a descrição ou a factualização sobre as culturas alimentares estudadas e oferecer destaque também aos processos e às análises embutidas na vida cultural dos povos, considerando que a atribuição de um caráter substancialista às características de um grupo é expô-lo ao risco de ser erroneamente comparado com si mesmo, mas em outro período histórico, ou de forma espontaneísta (Bourdieu, p. 17).

Contornados esses e outros riscos, os estudos qualitativos no campo da saúde, mesmo aqueles de matriz mais localizada, são capazes de analisar fenômenos e oferecer pistas sobre temas que escapam ao escopo da quantificação, contribuindo para interpretações de temas micro e macropolíticos, culturais e sociais (Goldenberg, 2011), e para o entendimento de questões caras para o campo da saúde e, inclusive, para a epidemiologia, oferecendo novas interpretações para dados levantados sobre questões como o aumento dos casos de má nutrição (Canesqui, 2009; Prado *et al.*, 2016).

Por fim, interdisciplinarizar não significa encerrar todas as questões do campo da saúde. As pesquisas interdisciplinares, se mal aprofundadas, apresentam pouca inovação e, assim, se faz necessário esforços de seus agentes para identificar eventuais limitações e contradições de suas escolhas epistemológicas e para propor estratégias para superá-las (Carvalho; Luz; Prado, 2011), numa qualificação dessa interdisciplinarização.

Feitas de tal modo, as pesquisas qualitativas em saúde, sobretudo aquelas que envolvem pessoas, têm ampliado o escopo geral de características ontológicas, epistemológicas, axiológicas e retóricas do campo da saúde, numa complexificação das formas que seus cientistas contribuem socialmente, com potencial também transdisciplinar, com caminhos de pesquisa cada vez mais atravessados, bifurcados e implicados, com riscos, limites e arranjos epistemológicos diversos.

1.2. A alimentação enquanto tema da saúde coletiva

Conforme exposto, a saúde coletiva tem sido construída enquanto um vértice interdisciplinar entre saberes clínico-epidemiológicos e das ciências humanas.

As transformações sociais, nesse sentido, se constituem enquanto objeto de interesse da saúde coletiva ao viabilizarem o contínuo trabalho de promoção e prevenção de saúde, além das demais dimensões de cuidado em saúde, sob uma premissa de promoção de equidade social e de direitos humanos.

Fatores importantes para a composição dessas mudanças, o desenvolvimento do mercado global de alimentos (Louzada *et al.*, 2022) e transformações da cultura alimentar a partir do processo de digitalização das sociedades (Feldman; Goodman, 2023) têm pressionado sistemas de saúde em escala global e demandado novas interpretações acadêmicas enquanto estratégia de enfrentamento das repercussões sobre a saúde das populações.

Essas mudanças, num nível epidemiológico, contribuíram para a coexistência de doenças crônicas não transmissíveis e questões clínicas agudas, como a anemia e a obesidade (Batista Filho *et al.*, 2008), assim como para a coexistência da obesidade e da desnutrição, na posição de faces paradoxais de problemas nutricionais de historicidade aproximada (Coutinho; Gentil; Toral, 2008); num processo que pode ser enquadrado a partir do conceito de transição alimentar e nutricional, que é responsivo à configuração dos sistemas alimentares, que englobam tudo aquilo que há de social, econômico e ambiental, como instituições, insumos, processos, trabalhadores, e que faz parte da cadeia de produção, distribuição, consumo e descarte dos alimentos, considerando todas as etapas intermediárias desses processos (Preiss; Schneider, 2020).

Em termos específicos, a transição alimentar e nutricional favorece a má nutrição de duas formas combinadas: de um lado, ela expõe a população a alimentos com alto teor de gordura e açúcar adicionado, favorecendo dietas hipercalóricas associadas ao desenvolvimento de sobrepeso, obesidade, hipercolesterolemia e diabetes *mellitus*; e de outro, expõe a alimentos com baixo teor de vitaminas e minerais, contribuindo para o desenvolvimento de hipocalcemia, anemias e doenças associadas a hipovitaminoses.

Esse fenômeno foi bem descrito e recebeu a atenção de um número inteiro do periódico *Lancet*, em 2019, a partir do termo “dupla carga da má nutrição” (Swinburn *et al.*, 2019). Na ocasião, foi lançada uma série com artigos que refletiam

sobre como a dupla carga de má nutrição repercute lógicas de desigualdade e afetam em maior medida populações socioeconomicamente vulneráveis (Popkin; Corvalan; Grummer-Strawn, 2020), sobre seus circuitos etiológicos (Wells *et al.*, 2020), sobre a formulação de políticas públicas e programas para combatê-la (Hawkes *et al.*, 2020) e sobre seus impactos econômicos (Nugent *et al.*, 2020).

No contexto brasileiro, morrem, em média, 400 mil pessoas por doenças cardiovasculares anualmente, o que configura a maior causa de morte do país. Da mesma forma, entre 2006 e 2023, a população adulta com sobrepeso aumentou de 42,6 para 61,4% e o percentual de pessoas com obesidade, para o mesmo recorte, aumentou de 11,8 para 24,3% (BRASIL, 2024b).

Numa marcha histórica contra esse cenário, destaca-se que a alimentação é direito social fundamental (BRASIL, 2010); e é o primeiro dos determinantes e condicionantes da saúde mencionados na Lei Orgânica da Saúde, que definiu também que, ao Sistema Único de Saúde (SUS), compete a formulação, avaliação e apoio de políticas de alimentação e nutrição (BRASIL, 1990). Nesse enredo, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, criada em 1999 (BRASIL, 2012b) é um importante passo de concretização dessas responsabilidades.

Parte dessa história, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) é o documento oficial e diretivo para as recomendações para uma alimentação adequada e saudável do país (Brasil, 2014).

Os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) são (Brasil, 2014):

- a) “a alimentação é mais que ingestão de nutrientes”;
- b) “recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo”;
- c) “alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”;
- d) “diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares”;
- e) “Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares”.

O GAPB ancora suas recomendações na Classificação NOVA, um instrumento de criticização e identificação dos alimentos baseado nos seguintes níveis de processamento: *in natura*, minimamente processados, processados, ultraprocessados e ingredientes culinários (Louzada *et al.*, 2021).

Os alimentos *in natura* são aqueles que não são processados depois de deixarem a natureza, enquanto os minimamente processados sofrem processos mínimos como branqueamento, moagem, pasteurização, refrigeração, acondicionamento de embalagens ou que envolvam a combinação com outros alimentos minimamente processados, desde que não ocorra a adição de sal, gordura, açúcar ou aditivos químicos (Brasil, 2014).

Os alimentos processados são compostos por alimentos *in natura* e/ou minimamente processados com adição de sal, açúcar e gorduras. Por fim, os alimentos ultraprocessados são aqueles que envolvem a adição de aditivos químicos, como aromatizantes, corantes, edulcorantes, emulsificantes, amido, frutose, xaropes, açúcar invertido etc. (Brasil, 2014).

Há ainda os ingredientes culinários — açúcares, sal, gorduras e óleos —, que devem ser ingeridos em pequenas quantidades, adicionados em preparações culinárias à base de alimentos *in natura* e minimamente processados (Brasil, 2014).

Segundo a chamada “regra de ouro” do GAPB, a população deve priorizar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, preparações culinárias feitas à base desses alimentos, além de reduzir o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados (Brasil, 2014).

Mais do que isso, o GAPB faz recomendações sobre a escolha de alimentos, baseada na classificação NOVA, sobre a transformação desses alimentos em refeições, sobre o ato de comer e a comensalidade, valorizando a cultura e hábitos alimentares dos brasileiros, e a prática de comer com atenção plena e em companhia, assim como sugere soluções para desafios relacionados ao acesso, informações, custo, tempo e habilidades culinárias e publicidade (Brasil, 2014).

As recomendações do GAPB foram estruturadas em estudos pregressos e seguem sendo investigadas em novas publicações no Brasil e ao redor do mundo, sem maiores intempéries para seus pilares científicos.

Em síntese, o consumo de alimentos ultraprocessados está, atualmente, associado a 32 agravos de saúde, como câncer, doenças respiratórias, intestinais e cardiovasculares (Monteiro; Martínez-Steele; Cannon, 2024).

Esses achados conferem robustez e versatilidade científica para a pacificada ideia de que aspectos ambientais, como a alimentação, condicionam a saúde das coletividades e se apresentam como fenômenos sociais, conforme há evidências diretas sobre os prejuízos para o meio ambiente decorrente do sistema de produção

de ultraprocessados (Cruz *et al.*, 2024). Eles pavimentam, ainda, a discussão sobre os sistemas alimentares vigentes, suas configurações comerciais e a necessidade de se elaborar e fortalecer políticas públicas de alimentação (Louzada *et al.*, 2022).

Contribuindo para o tema, em 2019, um grupo de pesquisadores cunhou o conceito de Sindemia de Obesidade, Desnutrição e Crise Climática, cujos motes foram a indissociabilidade entre o aumento da prevalência da má nutrição e a configuração dos sistemas alimentares ao redor do mundo; e seus efeitos sobre a emergência climática e, por concomitância, sobre a saúde (Swinburn *et al.*, 2019).

Constituído o binômio entre má nutrição e a crise climática, não haveria como superá-lo para além da combinação da promoção de saúde e do remodelamento das estruturas e lógicas dos sistemas alimentares (Swinburn *et al.*, 2019).

Dessa forma, o Direito Humano à Alimentação Adequada só será suficientemente concretizado numa sociedade que transforme seus circuitos hegemônicos de produção de alimentos. Essa transformação, ainda, se beneficiaria de ferramentas políticas capazes de subsidiar disputas culturais, uma vez que os modos hegemônicos de alimentação têm sido normalizados também por reconfigurações simbólicas dos alimentos (Carvalho, 2013), como associação com festa, infância, nostalgia, prazer, afeto; e do uso de *lobby* histórico realizado no país e na América Latina, exemplificado desde as investidas ao longo do século XX da *United Fruit Company*, que influenciaram a política de diversos países das Américas e motivaram a criação do pejorativo termo “república de bananas” (Chapman, 2014), até o *modus operandi* contemporâneo de influência do interesse privado sobre o parlamento brasileiro (Fakih; Pereira, 2024).

Desta forma, a alimentação inscreve-se enquanto um tema da saúde coletiva não apenas por sua dimensão reflexiva sobre as políticas públicas de alimentação, mas também por formas de enlace social do tema, contribuindo para estudos próximos das ciências sociais, que considerem valores culturais, políticos e ideológicos da alimentação enquanto elementos de interesse para a saúde.

1.3. A digitalização alimentar enquanto tema da saúde coletiva

As redes sociais digitais são constituídas de formas de interação social a partir de, principalmente, conteúdos feitos pelos próprios usuários; que oferece uma percepção aumentada de conectividade entre usuários, a despeito da proximidade

geográfica (Carr; Hayes, 2015). Elas são centrais na sociedade, com influência comunicacionais, comportamentais, políticas e culturais (Omar; Ondimu, 2024).

Segundo os dados da TIC Domicílios de 2024, pesquisa feita pelo Centro de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 89% da população brasileira possui acesso à *Internet*, apenas 22% possuem “condições, conhecimentos e habilidades digitais necessários para utilizar a *internet* todos os dias, em um dispositivo adequado e com quantidade de dados e a velocidade de acesso apropriados” (CGIBR, 2024). Esse dado dá vazão para a problematização de retóricas que ligam as redes sociais digitais a fenômenos amplamente democrático e de encontros culturais, ao passo em que a inclusão digital ainda se apresenta como um desafio, algo que, nos estudos que utilizam a teoria de Pierre Bourdieu no ambiente digital, diz respeito às diferenças de capital digital (Vincze, 2024).

Ainda assim, o Brasil é um dos países que mais utilizam redes sociais digitais, em número de horas por dia, com destaque para o *Whatsapp*, *Youtube*, *Instagram*, *Facebook* e *TikTok* (Thompson, 2024).

Observa-se o apelo imagético das redes sociais digitais mencionadas, com exceção do *Whatsapp*, cuja principal característica é a troca de mensagens em texto e áudio. Além disso, observa-se a presença forte de plataformas que têm investido em vídeos curtos, como o *Youtube*, o *Instagram* e o *TikTok*.

Observa-se também que, num estudo australiano, indicou-se que jovens adultos preferem consumir conteúdos informativos sobre nutrição em vídeo, em detrimento de fotos ou outras formas de mídia (Chan; Allman-Farinelli, 2022).

Sobre os efeitos das redes sociais digitais sobre a saúde, há, sobretudo, investigações das interseções entre adoecimento mental e pelos efeitos da disseminação de desinformação em saúde a partir de suas plataformas; e pela investigação de processos socioculturais atrelados à digitalização da alimentação.

Num estudo de revisão, as redes sociais digitais podem ser espaços de sociabilidade e apoio para jovens com adoecimento mental, ao passo em que também funcionam como um espaço que os expõem a riscos como estresse e *cyberbullying*, associados à depressão e ansiedade (Alfathron, 2024).

Ademais, as redes sociais digitais podem tanto servir de espaço para a criação de comunidades e suporte social, quanto podem criar problemas de distorção da realidade, ao contribuírem para a piora da autoestima e insatisfação

peçoal. Por essa paradoxia, ainda, seria importante fazer intervenções sobre uso consciente das redes sociais digitais (Ajewumi *et al.*, 2024).

Da mesma forma, num estudo que fez uma regressão linear com dados sobre indivíduos de idades variadas, observou-se a relação positiva entre uso a longo prazo de redes sociais digitais e o adoecimento mental, embora, assim como nos demais estudos mencionados, elas tenham sido caracterizadas como formas de expressão da subjetividade e mediar conexões sociais (Tao, 2024).

Ainda, numa pesquisa que utilizou uma abordagem baseada em aprendizado de máquina, indicou-se que quanto mais se consome redes sociais digitais, maior a ocorrência de sintomas de Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, depressão e ansiedade e baixa autoestima (Purohit *et al.*, 2024).

Também observa-se, enquanto aproveitamentos positivos para o consumo de conteúdos digitais, o acesso a informações que favorecem a socialização e o desenvolvimento cognitivo de jovens (Zhu, 2024) facilidade para buscar ajuda e possibilidade de inserção em comunidades terapêuticas (Hanine *et al.*, 2024), ao passo em que também indicou-se outros aspectos negativos, como o aumento da Síndrome de *Fear of Missing Out*⁶ (Pacocha; Gugala, 2024), piora na qualidade do sono (Shahzadi; Farooq; Fazail, 2024; Taddi; Kohli; Puri, 2024), e exposição a conteúdos gráficos e sensíveis e à desinformação (Ventriglio *et al.*, 2024).

Ademais, quanto maior o consumo de redes sociais digitais, maior o risco de desenvolvimento de sintomas de dismorfia muscular (Ganson; Hallward; Rodgers; *et al.*, 2023; Ganson; Hallward; Testa; *et al.*, 2023) e maior o Índice de Massa Muscular entre crianças de 9 a 10 anos de idade.

Em específico, há uma relação diretamente proporcional danosa entre consumo de vídeos curtos e saúde (Wang *et al.*, 2024), com risco aumentado para o desenvolvimento de sintomas de depressão e de danos cerebrais (Goldon, 2024). Em contraste, há alguma vantagem nos níveis de interação social entre idosos nos ambientes digitais (Zhang, Rui *et al.*, 2024), cuja qualidade poderia até ser questionada, como hipótese, dados os resultados dos outros estudos mencionados.

Concomitantemente, o consumo digital de conteúdos sobre ciência da saúde, de chás e de notícias populares de saúde aumentaram a satisfação de jovens urbanos chineses, enquanto temas como novas epidemias, confrontação de

⁶ Em tradução própria, Síndrome de Ficar de Fora.

rumores e discursos autoritários diminuiriam a satisfação. Tais achados, segundo a proposta do artigo, poderiam basear decisões sobre a produção de conteúdos digitais sobre alimentação de maior engajamento (Xie *et al.*, 2024).

Noutra face dos estudos sobre saúde mental e redes sociais digitais, há uma série de publicações sobre suas influências em transtornos alimentares. Ainda que esse tema esteja consolidado no campo da saúde, a digitalização tem apresentado novas roupagens etiológicas e clínicas associadas a novas dinâmicas de socialização e pressão estética sobre os corpos; contribuindo para o desenvolvimento e manutenção dos transtornos.

Nesse processo, opera não apenas a mídia formal, com suas revistas e novelas, mas também as comunidades em redes sociais digitais, a influência de produtores de conteúdo em redes sociais como o *Instagram* (Bocci Benucci *et al.*, 2024; Ennis, 2024; Mehra; Godley, 2022) e a convivência indivíduo-indivíduo nesses ambientes, além das influências dos próprios algoritmos (Harriger *et al.*, 2022).

Sobre a relação entre o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis e o uso de tecnologias digitais, há poucas investidas diretas. Num dos poucos exemplos, observou-se que o uso de redes sociais digitais estava associado ao aumento da pressão arterial sistólica durante a noite, aumentando o risco de doenças crônicas não-transmissíveis (Halbert *et al.*, 2023).

Há, ainda, um outro eixo de publicações que trata sobre o problema da desinformação em saúde e sua relação com a digitalização societária (Borah, 2025; Heley *et al.*, 2025; Li; Yang, 2025; Ma; Ma, 2025); assim como trabalhos que investem em diagnósticos e respostas para esse dilema informacional (Foust; Taber, 2024; Frey; Bonfiglioli; Frawley, 2023; Murakami *et al.*, 2024)

Sobre o trato científico desse cenário, observa-se que há uma falsa composição de alternativas à mesa: não se trata tão somente de escolher entre aderir a pujante produção de dados empíricos e aderir ao determinismo pessimista que condena as tecnologias. Numa outra perspectiva, é articular o empirismo e sua investigação simbólica, numa reconciliação entre teoria e objeto, no qual Bourdieu tem sido pouco explorado até o momento (Romele, 2021).

Capítulo 2

O capitalismo artista lipovetskiano e a digitalização societária

A profusão estética hipermóderna é filha das “águas frias do cálculo egoísta” (Marx), da cultura moderna da racionalidade instrumental e da eficiência econômica (Lipovetsky; Serroy, 2021).

Neste capítulo, fez-se um apanhado necessário sobre a formação, influências acadêmicas e teoria da hipermódernidade de Gilles Lipovetsky, que foi utilizada como plano de fundo para a articulação das disputas sociais e simbólicas ao redor da alimentação no ambiente digital, a partir da teoria de Pierre Bourdieu.

A combinação epistemológica de Lipovetsky e Bourdieu, no entanto, não ocorreu sem desafios e demandou uma discussão teórico-retórica sobre a obra de Lipovetsky, subsidiada por espécies de comentários sobre seus livros seguidos de comparações com teorias concorrentes e, ainda, um esforço de posicioná-lo diante da tradição sociológica francesa recente.

Feito esse trabalho, foi possível, sobretudo, reconhecer os limites e as potencialidades das contribuições lipovetskianas para o estudo, sob uma perspectiva sociológica ampliada e para o campo da alimentação e da saúde.

Numa antecipação sobre o que se segue, atribuiu-se uma viabilidade do uso da obra de Lipovetsky para a descrição de comunidades digitais em torno da alimentação. Além disso, sua retórica elogiosa a uma dita abundante liberdade de escolhas individuais hipermóderna encontra lastro com o tom de parte da literatura sobre alimentação e nutrição, o que proporcionou uma boa interface de discussão.

Vale ressaltar, no entanto, que, na obra do autor, há um investimento discreto em temáticas sobre alimentação e saúde. Quando isso foi feito, o autor seguiu principalmente pelas vias da ilustração de exemplos para suas teses de temas como os limites da homogeneização das culturas, sobre as mudanças nas formas de se comunicar hipermódernas e sobre a individualização das sociedades.

Essas ilustrações foram retratadas ao longo do capítulo e procurou-se fazer novas conexões entre a hipermódernidade de Lipovetsky com fenômenos da alimentação contemporânea, como no caso da associação entre aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e individualização da sociedade.

As combinações entre teoria e empiria, nesse contexto, serviram para demonstrar os encontros fortuitos entre a hipermodernidade e os achados recentes sobre aspectos sociais da alimentação.

Em suma, utilizou-se a obra do autor neste trabalho nos termos de sua interpretação de um mundo coletivo decaído em capitalismo e regido por uma ideologia pró-indivíduo, e se fez alguma crítica ao tom elogioso sobre a hipermodernidade utilizado por ele e sobre a necessidade de revisitar a importância das estruturas sociais para a configuração desse hiper-indivíduo lipovetskiano egoísta, hedônico, narcísico e desinteressado.

Nesse sentido, o equilíbrio teórico da obra de Pierre Bourdieu, com seu sucesso em operacionalizar suas influências marxianas, durkheimianas e weberianas, ofereceram uma plataforma epistemológica flexível, na qual o indivíduo de Lipovetsky poderia ser observado situado em campos sociais, em meio a disputas sociais e simbólicas, dotado de capitais e *habitus*.

Em clímax, utilizou-se tal arranjo para caracterizar profissionais de saúde que atuam como influenciadores digitais e seus públicos em redes sociais digitais, as relações de ambos com as plataformas das redes sociais digitais e com as marcas que nelas anunciam, assim como para investigar a maneira como essa caracterização é dinamizada em disputas.

2.1. Lipovetsky: vida, formação e influências

Gilles Lipovetsky nasceu em 1944, em Millau, no sul da França. Ele é filho de uma costureira de Nice e um imigrante judeu russo. Cresceu durante os chamados Trinta Gloriosos, momento do pós-guerra associado à pacificação da Europa e ao crescimento econômico pujante de seus países desenvolvidos (Bouchon, 2013).

Sobre sua própria vida, afirma que não recebeu maiores formações políticas e religiosas em sua casa. Interessou-se pela filosofia aos 17 anos, quando se tornou aluno do *Lycée Michelet* de Paris, instituição com relevante influência marxista na década 1960. Em seguida, ingressou em Sorbonne para estudar filosofia e, lá, aproximou-se do *socialisme ou barbarie*, jornal comunista liderado por Cornelius Castoriadis, de crítica das experiências socialistas reais da época e de defesa do protagonismo político dos conselhos de trabalhadores (Bouchon, 2013).

O jornal, que durou de 1949 até 1964, contou ainda com a participação de nomes relevantes para o debate intelectual francês da segunda metade do século

XX, como Claude Lefort e Jean-François Lyotard (Raflin, 1987), que influenciaram também a vida acadêmica de Gilles Lipovetsky.

Na década de 1950, Claude Lefort aproximou-se do *socialisme ou barbarie* e, ao longo da década seguinte, desenvolveu sua tese sobre a qualificação do regime político soviético enquanto uma forma nova de totalitarismo, que não representaria aquilo que intitulava de socialismo verdadeiro (Costa, 2024).

Tal inflexão elogiosa às democracias liberais feita por Lefort influenciou Lipovetsky. Anos antes da publicação de “A Era do Vazio”, primeiro livro de Lipovetsky, Lefort trouxe ao mundo sua ideia sobre a democracia funcionar como um lugar vazio, que não poderia ser permanentemente apropriado por ninguém, por uma única ideologia ou classe (Lefort, 2023).

Tal uso teórico do vazio, positivamente qualificado, viria a se repetir na obra de Lipovetsky, por vias análogas de um elogio democrático à falta de uma centralização social e de restrições às liberdades individuais.

O mote do vazio conduziria Lipovetsky (2004) a descrever o individualismo-democrático, no qual o indivíduo, decaído em seu egoísmo, narcisismo, hedonismo e indiferença, preencheria essas lacunas de um mundo outrora coletivo e centralizado a partir de consumo, não apenas sob uma perspectiva material, mas moral, ética, política,

Além disso, Lipovetsky, em grande medida, também aproveitou em sua obra a ideia de Lefort sobre as democracias liberais reunirem em si os males do mundo, mas com algum grau de progresso em relação às experiências ocidentais passadas, numa perspectiva consideravelmente menos pessimista que seus pares da época.

Da mesma forma, Lipovetsky publicou parte dos ensaios que viram a compor “A Era do Vazio”, na *Traverses*, revista dirigida por Lyotard, e outros na *Le Débat*, de Pierre Nora e Marcel Gauchet.

Num contexto de escrita desses trabalhos, observa-se a ocorrência e os desdobramentos a partir do maio de 68⁷ e sua interface histórica importante para o

⁷ “A partir de maio de 1968, ocorreu um período de **agitação civil** em toda a **França**, com duração de sete semanas e pontuado por manifestações, **greves gerais** e **ocupação** de universidades e fábricas. No auge dos acontecimentos, que desde então ficaram conhecidos como **Maio de 68**, a **economia francesa** parou”. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Maio_de_1968#:~:text=A%20partir%20de%20maio%20de,%2C%20a%20economia%20francesa%20parou. Acessado em: 09/03/2025.

desenvolvimento das teorias pós-modernas, com alguma vanguarda francesa e influência sobre o pensamento de Lipovetsky.

Apesar das controvérsias, pode-se dizer com alguma pacificidade que o Maio de 68 representou um momento agudo de expressão de novos valores culturais, com efeitos sobre a produção acadêmica da época, temáticas de gênero, críticas ao moralismo e sobre o crescimento de uma contracultura internacional jovem.

Na versão de Lipovetsky, ainda, o maio de 68 foi a primeira “revolução indiferente” e personalizada, sem maiores enquadramentos políticos e programas, ou sem projeto histórico. Uma revolução sem revolução, comunicacional e na moda, feita paradoxalmente de “luta de classes e libido, marxismo e espontaneísmo, de crítica política e utopia poética”. Foi uma revolução “moderna pelo imaginário revolucionário e pós-moderno pelo imaginário de desejo e comunicação”. Tal composição, por si só, já reúne a tônica do trabalho de Lipovetsky (2008), com seu conforto em meio aos paradoxos teorizados por ele e uma ideia de que o novo societário seria uma continuidade desdobrada da modernidade.

Dedicados a esse período de agitação social, os trabalhos dos anos 70 de Lyotard evitaram maiores diálogos com autores sistematizantes, como Aristóteles e Hegel, e abraçaram perspectivas nietzschianas e kantianas (Rendtorff, 2014).

Apesar de tal padrão teórico não-sistêmico, Lyotard utilizou temas freudianos⁸ para sua reinterpretação do marxismo clássico. A economia libidinal (Lyotard, 2020), que seria força advinda do desejo humano, qualificaria tanto sistemas econômicos, quanto culturais de forma não-estruturada e não-estruturante, disposta tanto nos indivíduos quanto para além deles, de forma descentralizada.

A partir desse conceito, portanto, Lyotard indicou que, mais do que o trabalho, o capitalismo também exploraria os desejos difusos dos trabalhadores, numa roda feita de produção, consumo e circulação de produtos (Lyotard, 2020).

Anos mais tarde, com a publicação de seu livro *La Condition Postmoderne* (Lyotard, 2021), postulou também sua ideia sobre o declínio das metanarrativas — aquelas que tinham ambições universais e que buscavam orientar sociedades e indivíduos numa dada direção — como o marxismo, o liberalismo e o cristianismo.

⁸ A tendência anti-sistêmica, ainda, viria a criticar duramente Freud nos anos seguintes, com o Anti-Édipo de Deleuze e Guattari.

Em ascensão, estaria uma sociedade informacional, na qual o conhecimento, disperso, seria um instrumento central de poder e as “narrativas menores”, a vida política e econômica (Lyotard, 2021).

As contribuições de Lyotard não apenas indicaram algo que viria em sequência à modernidade — a pós-modernidade —, mas que deslegitimaria parte importante de seus pilares filosóficos e suscitaria novas formas — fragmentadas — com as quais a sociedade lidaria com o conhecimento, associadas a uma concomitantemente crise nas ciências e ideologias (Diderichsen, 2003).

Em abordagem correlacionável, Jean Baudrillard (1996), no final da década de 1970, publicou seu livro *“Da Sedução”*, no qual desenvolveria sua ideia sobre a sedução dos bens de consumo em relação à sociedade, já abordada em *“Sociedade do Consumo”* (Baudrillard, 2008)

Posteriormente, no início dos anos 1980, ele revisitou sua ideia de sociedade de consumo e, a partir dela, propôs algo além: uma sociedade de cultura fragmentada, feita de informações e computadorizada; constituída de uma extremação das simulações; ou, pós-moderna (Baudrillard, 1991).

O império da simulação — a despeito da ideia de que seria um império da irreabilidade —, é, segundo Baudrillard (1991), uma hiper-realidade, constituída de espécies de não-signos, que corroeriam tanto as relações humanas, quanto o funcionamento dos pares antagônicos modernos, como o público e o privado.

Somado à dupla citada, Lipovetsky também se utilizou das ideias sobre o declínio das grandes narrativas e de desestruturação macroscópica política, cultural e social, porém, com uma abordagem significativamente diferente.

Porém, conforme se observou nas seções seguintes, as conclusões de Lipovetsky — que se consolidou como professor na Universidade de Grenoble —, sobre o seu tempo foram diferentes dos autores que seguiram pelas vias pós-modernas, tanto esses já citados, quanto outros que estiveram com Foucault na Universidade de Vincennes, como Deleuze e Guattari (Soulié, 2014).

Numa oposição teórica, política e retórica, Lipovetsky seguiu com suas elaborações sobre a hipermodernidade.

2.2. Hipermodernidade: o que?

A modernidade, enquanto período de liberalização político-institucional, do predomínio da racionalidade, do progresso e do desenvolvimento das democracias

liberais (Habermas; Lawrence, 2004), tem sido escrutinada por novas elaborações sociológicas que lidem com as suas transformações.

Esse movimento das ciências sociais tem levado, desde o final do século XX, a formulação de conceitos como “pós-modernidade” (Lyotard, 2021), ou “sociedade da informação” (Giddens, 1991) e, posteriormente, modernidade líquida (Bauman, 2021a) ou sociedade da transparência e do cansaço (Han, 2016, 2024); todas marcadas por uma interpretação de fim ou superação da modernidade.

Generalizadas, essas proposições abordam, sob diferentes paradigmas, profundidades e conceitos, temáticas sobre a individualização das relações, urbanização intensa, aumento do papel social das marcas e do consumo e reconfigurações nas ideias de tempo e espaço.

Sobre seus arranjos geográficos, destaca-se a globalização e seus processos culturais de “cosmopolitização” (Lipovetsky; Serroy, 2011) ou “turistização” (Han, 2021b) dos indivíduos e de ampliação da circulação de mercadorias.

Sobre seus regimes de historicidade, há indicações de aceleração e efemeridade do tempo social e de presentismo (Hartog, 2012; Lipovetsky, 2006).

Essas indicadas “rachaduras” nas estruturas objetivas e racionalizadas de mundo moderno contribuíram para um debate acadêmico de maior relatividade, menor procura por verdades universais e fortalecimento da instabilidade enquanto um elemento de interpretação do mundo (Bauman, 2021b; Lyotard, 2021).

Em meio a esse debate, Lipovetsky (2006) propôs o conceito de hipermodernidade, que, a despeito das propostas de ruptura com o moderno, propunha a sua hiperbolização. Tal ideia dialoga, em alguma medida, com a proposta de Giddens (1991) em “As Consequências da Modernidade”, que defendeu que, ao final do século XX, não havia necessidade de se cunhar novos termos para designar as transformações da modernidade, ao passo em que elas estariam ocorrendo em seus próprios limites, na forma de consequências de si mesma.

A **hipermodernidade** iniciou-se no final do século XX, e é marcada pelo fortalecimento do consumo capitalista, da individualização e aflição individuais, da globalização, desmaterialização, virtualização, espetacularização e estetização da vida (Lipovetsky, 2006, 2009; Lipovetsky; Serroy, 2011, 2021).

Segundo o autor, essas mudanças teriam surgido num contexto de fim do consenso capitalista tradicional entre cultura, economia e política, que criou incongruências entre as dimensões da vida social, no qual os indivíduos seriam

regidos ora por uma lógica individualizada, hedônica e indiferente, ora por uma natureza técnico-econômica de eficiência e competitividade, ora por uma política de democracia e igualdade (Lipovetsky, 2008). Posto de outra forma, teria ocorrido um descolamento parcial do mundo material e do mundo da cultura, ao passo em que as interseções restantes produziriam formas antinômicas de coisas sociais.

Ainda, a despeito da visão crítica e pessimista sobre as sociedades pós-modernas de Lyotard (2021) e Baudrillard (1991), a hipermodernidade seria um período ambivalente, no qual haveria um condensamento paradoxal entre o fortalecimento das liberdades individuais, das vontades narcísicas, o esvaziamento da esfera pública e de valores democráticos liberais (Lipovetsky, 2006).

A hiper-realidade de Baudrillard (1991) e o declínio das grandes narrativas de Lyotard (2021), ainda assim, foram também utilizados nas teses de Lipovetsky (Lipovetsky, 2008) sobre a indiferença e o declínio da moral coletiva.

A sedução capitalista que, em Lyotard (2020), se dava como uma estratégia do capital para exploração do trabalhador, é retratada na obra Lipovetsky (2009) como um problema atenuado pela ideia de que, embora seduzidos em torno do consumo pelo consumo, os indivíduos hipermodernos teriam, também, um aumento democrático de escolhas condicionado pela maior variedade dos itens do mercado.

Caracterizado, esse **indivíduo hipermoderno** valorizar-se-ia a partir de suas capacidades de consumir, entreter-se e identificar-se com causas e grupos contidos na sociedade. Ele seria espetacularizado e se apresentaria como uma celebridade, num processo de banalização dessa forma de subjetividade (Lipovetsky, 2007a).

Ainda, esses indivíduos agenciariam suas identidades, seus afetos e seus relacionamentos a partir de lógicas de consumo e de uma moral personalizada, e buscariam momentos efêmeros de felicidade a partir de atos de (hiper)consumo cotidiano (Lipovetsky, 1989). Suas vidas pessoais, diante do culto ao sucesso e dos valores individuais, numa aceção de horizontalização da fama, que antes pertencia aos artistas e figuras proeminentes (Lipovetsky e Serroy, 2011)

O **hiperconsumo**, dessa forma, seria um importante motor de produção de subjetividades e a única dimensão do cotidiano que teria restado para a agência dos indivíduos, enquanto as demais seriam definidas pelos regimes de trabalho e de normatividade social hipermoderna (Lipovetsky, 2007a).

Nesse sentido, o consumo atrelar-se-ia à produção e mediação de afetos, e induziria um tipo de felicidade hipermoderna: a partir dele, os indivíduos sentiriam

uma felicidade efêmera, sucedida pela ânsia do momento seguinte de consumo (Lipovetsky, 2007a). Ainda, essa felicidade seria solapada pela decepção atribuída a uma roda sempre deslocada de (in)satisfação com a efemeridade do consumo ou a impossibilidade de consumir o que é de desejo (Lipovetsky, 2006).

Essa roda de insatisfação insere-se nas reflexões de Lipovetsky (2009) acerca da **temporalidade angustiante** hipermoderna. Conforme o melhor ato de consumo seria sempre o próximo, os indivíduos hipermodernos orientar-se-iam pela novidade, conferindo ao presente uma **efemeridade** constante, que reverberaria na forma de se relacionar com bens e produtos, mas também com as notícias, as informações e, em última instância, consigo, com o outro e com o mundo.

A efemeridade, mote de mudança, possibilitaria rearranjos de dinâmicas e de valores sociais, com potencial para beneficiar e hipertrofiar o papel dos indivíduos, considerando que a polifonia e a polissemia hipermodernas atuariam como formas de horizontalização das vozes de relevância societária, na forma de uma difusão vocal entre os indivíduos, em detrimento do coletivo (Lipovetsky, 2009).

O surgimento de novas **modas**, nesse contexto, seria uma forma volátil de vocalização social, pela qual indivíduos poderiam manifestar-se no mundo e satisfazer suas escolhas. Assim, a moda seria uma estratégia para orientar o efêmero em direção aos interesses individuais, em dinâmicas hipermodernas com potencial democrático de ação no mundo (Lipovetsky, 2009). De modo que, ainda que as modas criem padrões de consumo, eles não seriam impositivos e precisariam, antes de tudo, seduzir os indivíduos, o que, para Lipovetsky, supõe alguma agência democrática (Lipovetsky, 2000b).

Paradoxalmente, a efemeridade aceleraria a relação com os meios de comunicação e informação, colocando-os num lugar de consumo, factualização e superficialização das notícias e informações, tornando o conhecimento do mundo cada vez mais abrangente e simplificado (Lipovetsky, 2006).

Em termos de dinâmica, assim como a cultura, os circuitos informacionais seriam abreviados e empreendidos em processos de hiper-holofotização seguida de esquecimento, num paradoxo que manteria indivíduos em contato com meios informacionais de forma crônica e diminuiria a profundidade de conhecimento em relação ao mundo, naquilo que Lipovetsky (2009, p. 258) chamou de “modo *digest*”, uma das consequências do declínio das grandes narrativas.

O resultado desse tipo de consumo informacional seria a formação de saberes de massa simplificados e fragilizados (Lipovetsky, 2009). Numa sugestão de exemplo, os indivíduos receberiam informações sobre o que comer e como cuidar da saúde o tempo inteiro, a partir de enunciados objetivos e factuais, além de potencialmente contraditórios, em detrimento de outros *modus* possíveis de conhecer e interpretar o mundo, como o folclore, os saberes populares, a arte e a ciência, que, quando utilizados, seriam desvalorizados em função de uma conotação de instantaneidade, superficialidade e acriticidade do mundo.

Se acelerado temporalmente, em termos espaciais, o império do efêmero reduziria a significância das distâncias geográficas com conectividade, comunicação e trocas culturais e materiais ao redor do mundo (Lipovetsky, 2009).

A hipermodernidade, nesse sentido, envolveria processos inerentes ao avanço do capitalismo, da racionalidade e demais elementos modernos, e destacaria suas repercussões mais recentes, como a hiperconectividade das tecnologias digitais de comunicação, e suas relações com o fortalecimento dos indivíduos e seus valores hedônicos, personalistas e egoístas.

Sendo assim, por um lado, Lipovetsky oferece uma teoria possível sobre consumo, subjetivação, identidade e cultura do mundo globalizado, tocando temas que têm se construído como tendências em estudos de saúde coletiva. Por outro, sua retórica de associação entre individualização e avanço democrático levanta questões sobre a pertinência dos usos da teoria do autor em cruzamentos epistemológicos sanitários, levando em conta limites, contradições, repercussões retóricas e ideológicas sobre o debate da nutrição em saúde coletiva, além da recorrente opção dos acadêmicos por referenciais teóricos pós-modernistas.

2.3. Hipermodernidade: para quê?

De maneira superficial, pode-se defender o uso da teoria de Lipovetsky (2008, 2009; 2011, 2021) num estudo sobre vídeos curtos sobre alimentação em redes sociais digitais a partir de indicativos da literatura acadêmica a respeito da predominância de lógicas de consumo e narcísicas nesses ambientes digitais.

Porém, há de se considerar também que essa abordagem também é acompanhada de limitações, sobretudo considerando os impasses diretos do campo da saúde coletiva com a retórica de individualização utilizada por Lipovetsky.

Sendo assim, a partir da discussão com outras obras de e da relação de Lipovetsky com seus próprios escritos, ofício e escolhas retóricas, apresentou-se um posicionamento possível do autor numa interface sanitaria.

De antemão, observa-se que Lipovetsky não descreve o mundo de forma dialética, mas hibridizada e desdiferenciada. Assim, mesmo os elementos que guardam uma correlação antagônica aparecem em paradoxos, combinados, em sua teoria (Lipovetsky, 2006; Lipovetsky; Serroy, 2021). De modo que tanto seus pontos de maior crítica, quanto aqueles otimistas e elogiosos, seriam, em síntese, uma apresentação teórico-retórica de um mundo ambíguo, contraditório e condensado, repleto de poréns e nuances, e que não foi, por ele, interpretado nem como tragédia, nem como milagre (Charles, 2004).

A hibridização misturaria “de maneira inédita estética e indústria, arte e marketing, magia e negócio, design e *cool*, arte e moda, arte pura e divertimento” (Lipovetsky; Serroy, 2021, p. 25). Movida pelo efêmero, a hibridização seria a constante mistura de elementos do mundo da cultura, sustentado pela criação da coisa nova, sedutora e consumível. Movida pela personalização individualista do mundo, a hibridização se multiplicaria cada vez mais, em prol do surpreendente, do hedonismo e do desenvolvimento qualitativo do consumo e sua sanha narcísica pelo aprimoramento de si. Numa síntese, a hibridização seria a condensação da lógica capitalista e estética, e seu avanço forte sobre a cultura (Lipovetsky; Serroy, 2021).

Em escrita, o autor recorrentemente usou binômios ou trinômios hífenicos, como “produção-consumo-comunicação” e “capitalista-democrática-individualista” (Lipovetsky; Serroy, 2021) para indicar fenômenos hibridizados.

Numa interpretação, os hífen, nesse caso, servem para indicar a hiper-ocupação dos significados e elementos das coisas sociais hipermodernas que, sobrepostos e indissociáveis, se entremeiam cada vez mais, ainda que tenham origens distintas, ou que se relacionem de forma contraditória e paradoxal.

Assim, as elaborações hífenicas de Lipovetsky, pressupõem a coexistência hipermoderna de um tônus *progressista* e de diferentes crises capitalistas e das coletividades, oferecem uma série de episódios retóricos paradoxais: de modo que, acompanhando o mote de seu último livro publicado com Serroy, ainda que decadente, o capitalismo artista teria se desenvolvido cada vez mais próximo da beleza e da profusão democrática da arte, produzindo um bloco econômico-estético hipermodernizado (Lipovetsky; Serroy, 2021).

Nessa linha, ele organizou seu amálgama híbrido de hiperocupação do “sensível, intuitivo e qualitativo” e a vitória do capital sobre os povos — que, proletarizados, foram colocados numa roda de produção de pobreza e de crise intelectual, ecológica, afetiva e moral, cujo produto seria uma sociedade que transforma o belo em produto e os produtos em belo⁹ (Lipovetsky; Serroy, 2021).

A tecno-racionalidade capitalista moderna, dessa forma, ainda estaria imbuindo o mundo com o contínuo avanço da burocratização, da financeirização e dos usos cartesianos sobre a vida em sociedade, como na arquitetura de linhas retas, funcionais e econômicas. Numa sociedade de desejo, essa racionalização hiperbólica ligar-se-ia intimamente ao estético, à publicidade, às modas e à indústria do entretenimento, que ocupariam um espaço simbólico de atração contínua para o consumo; que sustentariam a roda da economia, uma nova forma de cultura e de se fazer sujeito; e que ampliariam opções de consumo, sobretudo para os indivíduos financeiramente abastados (Lipovetsky; Serroy, 2021).

No âmbito da alimentação, esse enredo hipermoderno de ampliação de opções não poderia convergir na tese da *mcdonaldização* das culturas alimentares, que marcaria um domínio estadunidense desse mercado. Em atenuação do que seria uma crítica imperialista, Lipovetsky ressalta que a profusão do fast-food seria uma fatia do processo de cosmopolitização das gastronomias urbanas, com a difusão de cozinhas asiáticas, latinas e, em suma, de um mundo globalizado e individualista-democrático (Lipovetsky; Serroy, 2011).

Além disso, esse capitalismo, central para a definição de problemas globais como a produção de desigualdades sociais e da crise climática, também estaria associado, seguindo essa tese, à solidarização dos indivíduos em prol da civilidade, das organizações multilaterais e da ciência; e de outras formas de ação coletiva de combate às mazelas sociais (Lipovetsky; Serroy, 2011).

Essa suposta rede de esforços civilizatórios no mundo, ainda, deveria equilibrar práticas empreendedoras e solidariedade, num produto do encontro entre assistência e produção, com protagonismo da Europa (Lipovetsky; Serroy, 2011).

O elogio abertamente liberal de Lipovetsky e Serroy (2011) — que referiu um protagonismo político do indivíduo na hipermodernidade e foi acompanhado de uma retórica antiga de destaque do papel da Europa como escolha racional de

⁹ A hipertrofia do belo seria uma continuidade da indissociabilidade entre o moderno e o Belo indicada por Baudelaire em suas obras.

governança do mundo — tem sido amplamente contestado por linhas de pesquisa contra hegemônicas, com ênfase para os estudos decoloniais (Wani, 2024).

As linhas de pensamento decolonial, dotadas de outras perspectivas a respeito de uma pretensa solidariedade globalizada, têm abordado as discrepâncias na forma como os ganhos democráticos e de direitos se concretizam ao redor do mundo, com vistas para uma crítica ao funcionamento de um centro capitalista herdeiro de um centro colonial, de políticas imperialistas incapazes de liderar um movimento profundo promotor de justiça social (Robinson; Tormey, 2009)

O antídoto decolonial, nesse sentido, seria a retomada dos povos, em suas diversidades e soberania, de seus próprios destinos, com a valorização de seus próprios saberes e pensadores para a construção de saídas intelectuais; e desenvolvimento de protagonismos políticos locais e regionais, que reverberassem seus interesses coletivos e referenciais de cultura e de política (Castro, 2022).

O impasse levantado entre Lipovetsky e as linhas decoloniais — outras linhas críticas —, ainda, é uma questão de radicalidade: enquanto Lipovetsky estaria menos dedicado a fazer um juízo de mundo e de seus problemas e mais dedicado à defesa de que seus eventuais problemas constituiriam se combinariam com possibilidades progressistas (Charles, 2004), as linhas críticas se debruçam sobre formas de superá-las (Wolkmer; Ferrazzo, 2024).

Contudo, mesmo a partir de estudos afetos ao liberalismo político de Norberto Bobbio (2017), poder-se-ia criticar o individualismo-democrático lipovetskiano (2004). A título de exemplo, Moreira (2021), num esforço para reunir estudos que tecessem argumentos sobre as causas, sintomas e ideias para a superação das recentes crises democráticas, encontrou estudos que indicavam uma guinada autoritária, para o uso das vias democráticas, como as eleições, para levar a frente projetos antidemocráticos e a obsolescência da democracia liberal enquanto brecha para ataques de formas variadas de autoritarismo, como o neofascismo e as teocracias fundamentalistas. Dentre os sintomas, o descrédito popular sobre a capacidade das instituições liberais, os desafios impostos pelas redes sociais digitais, o risco de rupturas militares e a burocratização da política.

Em outros estudos sobre riscos democráticos contemporâneos, associa-se a crise neoliberal e o fortalecimento antidemocrático enquanto engrenagens que se encaixam e giram para que o capitalismo, ainda que oscile, mantenha-se sistêmico, a partir de estratégias diversas (Salgado, 2022).

Nesse escopo, há inflexões teóricas importantes. Em exemplo, Manuel Castells, ao escrever durante o início da primavera árabe, descreveu uma democratização dos meios comunicacionais a partir da popularização das tecnologias digitais e a oportunização de pessoas — e não somente veículos institucionalizados — de registrarem e publicarem suas perspectivas acerca dos acontecimentos de sua própria história (Santos, 2016).

Anos depois, sobre os usos das mesmas tecnologias, Castells (2021) escreveu, já em tom preocupado, sobre seus desdobramentos antidemocráticos, sobre a facilidade para promover desinformação e de formar grupos extremistas em espaços digitais não regulamentados. Diante desse recuo do autor espanhol, é possível recuperar a análise de Sodré sobre o perfil contrarrevolucion rio do avanço do mundo digital, conforme, apesar dos adventos técnicos, ele seria repleto de conservação das estruturas de poder (Sodré, 2013)

Noutra contribuição sociológica sobre a contemporaneidade, Byung-Chul Han (2021c) identificou a conexão entre a individualização societária e a irracionaliza  o e amplificação de discursos de ódio em ambientes digitais, e uma redução dos indivíduos a produtos, num circuito de auto exploração mercadológica por uma pretensa visibilidade ou reconhecimento social, conferida pela deterioração das relações interpessoais, pela incapacidade de transformar o mundo, e — ao contrário da promoção de solidariedade hipermoderna de Lipovetsky — pelo egoísmo, conforme as novas formas de participação social, em destaque para aquelas digitalizadas, que seriam ilusoriamente democráticas.

Conforme construído, portanto, a individualização-democrática de Lipovetsky pode tornar-se difícil de ser operada, sobretudo nos casos em que (1) a lente de análise se afasta do centro do capitalismo, (2) na tentativa de se fazer uma ciência contra hegemônica, (3) na tentativa de participar da recentíssima discussão acerca do aprofundamento da deterioração de direitos e das democr cias liberais e suas associações com o enfraquecimento da esfera pública e valorização política dos indivíduos, em detrimento do fortalecimento de coletividades e de suas pautas.

Não obstante, essa não é a pintura de um autor digno de ostracismo. Ainda que sua conclusão sobre o individualismo-democrático encontre uma série de intempéries no debate acadêmico, a sua construção teórica da relação indivíduo-coletivo guarda também uma oportunidade de manter o debate sobre redes sociais digitais em aberto, considerando a complexificação do entendimento

sobre seus usos, inclusive para a saúde. Mais do que isso, os temas lipovetskianos permitem análises de dados empíricos de estudos sobre alimentação.

Sendo um autor pouco explorado no campo da saúde, no entanto, vale pensar nos problemas que a hipermodernidade impõe sobre uma saúde que se pretende cada vez mais coletiva; e em como a superação do paradigma biomédico pode ganhar tração nessa sociedade tão anômica, antinômica e desinteressada.

No campo da nutrição em saúde coletiva, a supervalorização das dietas e de aspectos nutricionais e fisiológicos em detrimento de uma horizontalização biológico-social contribui para o retrato dessa deterioração do coletivo. Segundo Fischler (1995), sobre a gastro-anomia, que, num jogo de palavras entre “gastronomia” e o constructo durkheimiano, haveria em curso uma desestruturação ou desregramento do que, do quando, do quanto, do onde e de como se come; uma inflexão do coletivo e exterior, em prol do individual e interior sobre a alimentação.

À medida em que essa lógica se amplia, observa-se o esvaziamento da dimensão pública e coletiva da alimentação e aumentam as aproximações com aquilo que tem sido chamado de determinantes comerciais de saúde (Kickbusch; Allen; Franz, 2016). Assim como em Lipovetsky, essa hipervalorização da escolha e do consumo nas discussões sobre alimentação adequada e saudável se mostram problemáticas, ao passo em que essas escolhas não são plenas, mas limitadas pelo escopo dos determinantes sociais de saúde (Dean; Sharkey, 2011).

Em “A Era do Vazio” (Lipovetsky, 2008), em sua passagem pela temática do narcisismo, Lipovetsky descreveu a ascensão de um indivíduo que — apesar das tragédias coletivas que colocam em xeque a própria viabilidade da sociedade e, em última instância, da sobrevivência humana — estaria dedicado a seguir estratégias e experiências individuais como pretensa garantia de saúde física e psicológica, numa lógica de cura de si mesmo, ainda que num mundo adoecido.

O indivíduo narcísico, em última instância, preocupa-se com dietas e com o controle do corpo; com o adiamento do envelhecimento e da morte. O mal-estar em relação à morte, ainda, ligar-se-ia à dificuldade em olhar para as gerações futuras com interesse: a experiência humana, sob esse olhar hiperindividualista, encerrar-se-ia nos limites de sua própria existência (Lipovetsky, 2014, 2008).

Em paradoxia, esse narciso, tão preocupado com seu corpo, estaria disposto a submetê-lo a novos testes da indústria da estética, a tratamentos que ele conhece superficialmente, conforme o ímpeto pelo novo, pelo próximo (Lipovetsky, 2008).

Num possível complemento, remonta-se à elaboração de Han (2023) sobre a sanha pela medição de si mesmo e categorização a partir de parâmetros de saúde e performance física com auxílio de aplicativos, que seriam valorados de acordo com suas novidades e pela capacidade de se destacar comunicacional e informacionalmente. Essa ascensão do factual e do mensurável, daquilo que é impermanente e sem nuances, se daria, sobretudo, a duros golpes sobre a vida narrada, a contemplação da vida, a criação de vínculos e, numa síntese, a uma vida constante e de experiências duráveis (Han, 2023, 2022b)

Sob um amálgama teórico entre Lipovetsky (2014, 2008) e Han (2023, 2022), portanto, é possível interpretar que uma pretensa discussão coletivizante sobre a promoção da alimentação adequada e saudável, a partir de seus determinantes sociais, enfrentaria problemas de engajamento entre indivíduos narcísicos e que se relacionam de informacionalmente com o mundo.

A despeito dessa indiferença com o coletivo (Lipovetsky, 2008), o descumprimento de uma alimentação adequada e saudável produz e é produto de diferenças sociais postas (Jiao, 2024), em detrimento das escolhas individuais. Nesse sentido, as experiências exitosas sobre o tema se deram a partir de políticas públicas de promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, da segurança alimentar e nutricional e da soberania alimentar (Kunsch, 2021).

Sobre a valorização dessa perspectiva coletiva da alimentação, Lipovetsky e Serroy (2011), tangenciando o assunto, indicaram um aumento recente da celebração das cozinhas tradicionais enquanto patrimônios imateriais dos povos, porém num contexto de também difusão de uma cultura de petiscos, alimentos industrializados e refeições prontas, de modo que a celebração das culturas alimentares se enredaria num mundo de escolhas individuais, de forma paradoxal.

Esse comedor hipermoderno, paradoxalmente, estaria cada vez mais preocupado com a saúde e com a qualidade dos alimentos, ao mesmo tempo em que consumiria cada vez mais alimentos de baixa qualidade e adoeceria mais por doenças associadas à má nutrição (Lipovetsky; Serroy, 2011). Da mesma forma, ele desenvolveria cada vez mais seus gostos individuais e procuraria por experiências de consumo que valorizassem informações e novidades culinárias.

A ascensão de um comedor hedônico, em última instância, revela um novo tipo de pulsão simbólica pela comida, que cria uma nuance sobre o tópico da realização individual acerca da alimentação e seus determinantes comerciais: numa

sociedade tal qual descrita, se atribui à alimentação também a finalidade de saciar uma vontade de atender às próprias subjetividades pelas vias do consumo.

Sendo assim, se Norbert Elias (1996) havia apresentado a modernidade como um momento de desenvolvimento da etiqueta regulada tal qual os membros da igreja faziam em seus ofícios, Lipovetsky estaria postulando uma desregulação da alimentação em prol de sua individualização, que enfrentaria seus últimos baluartes normativos revestidos no discurso midiático e médico.

Sobre seus corpos, haveria um ímpeto pela beleza, que atingiria, de forma inédita, não só as elites, mas toda a sociedade, evocando preocupações estéticas e respectivas pretensas soluções, materializadas num consumo que pressupõe a inesgotável possibilidade de se fazer mais personalizado, cuidado e realizado e, em última instância, hiperindividual (Lipovetsky, 2008).

No entanto, haveria uma influência por uma padronização e pressão sobre os corpos, que suscitariam tentativas individuais de se manter jovem, bonito e musculoso, apesar dos presságios de décadas sobre o crepúsculo da tirania da beleza e do amanhecer para um mundo plural e de aceitação dos corpos (Lipovetsky, 2000a, 2008). Sobre as estruturas que sustentam essa *pressão tirânica*, o Lipovetsky apontou a mídia, mas também a tecnicista ideologia da saúde e seu interesse pelo domínio e controle do corpo (Lipovetsky, 2008).

Ainda sobre o tema, em “Da Leveza”, Lipovetsky (2014) debateu sobre a reinvenção cultural do corpo a partir da medicalização, da pressão estética e ideais de juventude e bem-estar. A tônica do livro é a ascensão da leveza como um valor individual hipermoderno importante e desafiador: haveria uma expectativa por uma vida de bem-estar, controlada e confortável, que é sabotada por uma série de imposições, obrigações e atividades com alto grau de dificuldade e exigências.

Sendo assim, cada vez mais, os indivíduos interiorizariam a possibilidade de ser e manter-se jovem, magro e sem sofrimento, ao passo em que, os meios para tal seriam cada vez mais restritos às dietas, à pressão estética, ao consumo e a submissão de si mesmo a práticas experimentais. Numa síntese, o culto ao leve, que vai do corpo ao espírito, seria cada vez mais ritualizado por atividades que seriam pesadas e onerosas aos indivíduos (Lipovetsky, 2014).

O revés do aumento das demandas a partir do aumento da autonomia, no entanto, não foi uma novidade na obra de Lipovetsky. Esse mesmo tema já havia sido trabalhado em “A Terceira Mulher”, publicado em 1997, a partir do trinômio

híbrido “beleza-magreza-juventude” como um fardo anti-individualista de normatização na vida das mulheres, que as assolaria de forma hiperbólica e em oposição ao aumento de suas autonomias individuais (Lipovetsky, 2000a).

Sobre a alimentação, em “A Felicidade Paradoxal”, Lipovetsky (2007a, p. 105), menciona sua desestruturação: “a oferta é mais variada e mais exótica, os cardápios, os horários, os lugares da refeição dependem de escolhas muito mais pessoais do que regras coletivas”. Ainda, o interesse ligado ao envelhecimento por alimentos relacionados a melhora da saúde teria aumentado; e os referenciais para a valoração da comida teriam migrado para a cosmética e clínica e, ao lado da saúde, para o desempenho. A alimentação, assim, seria a maior produtora de decepção, ao passo em que comer teria se tornado um ato ansioso, desencorajado e de risco para o fracasso pessoal.

Paradoxalmente, essa decepção não seria o fim do prazer em alimentar-se. Reposicionado, ele estaria nas pequenas porções de alimentos cada vez mais sofisticados e informativos, com rótulos dos mais variados — como caseiro e orgânico. Ademais, se normalizaria a cozinha criativa, imersa em modas e pouco responsiva às combinações e formas tradicionais dos pratos (Lipovetsky, 2007a).

Ademais, a comida estaria cada vez mais midiaticizada, ganhando desde espaços de jornais aos *reality shows*, na forma de objetos que servem para ser não apenas comidos, mas vistos. A comida teria deixado de ser apenas o produto da atividade desvalorizada de cozinheiras, para ser também estrela de programas nos quais a culinária se apresenta como arte e espetáculo (Lipovetsky; Serroy, 2021)¹⁰.

Retomando o mote de valorização cultural da leveza, agora para tratar sobre o digital, Lipovetsky (2014, p. 127) trata sobre o digital como um novo “universo humano social feito de facilidade, mobilidade e de conectividade generalizada”. Nele, o trabalho, a educação, as compras, os serviços e as interações ganhariam leveza com as ferramentas de videoconferência, os pagamentos digitais, as redes sociais digitais, os aplicativos e sítios eletrônicos.

Em contraponto, haveria uma pressão inescapável por conectividade e respostas rápidas; um avanço do trabalho sobre a vida privada; e uma dependência

¹⁰ Essa resignificação da alimentação carrega uma série de questões de interesse social, inclusive questões de gênero. Ao passo em que tem se tornado um assunto de maior destaque midiático, tem surgido também uma série de elaborações intelectuais que apontam para o aumento da presença masculina nesses ambientes, sobretudo em posições de poder, numa inclusão da midiaticização alimentar na história das desigualdades de gênero (Viana, 2021)

social da *internet*, rumo a uma humanidade fadada a checar notificações, a dormir com o celular sob o travesseiro e, em síntese, liberta do peso do espaço sobre o tempo, mas presa — adicta — a conectividade digital (Lipovetsky, 2014).

Ademais, os ambientes digitais seriam “infobesos”: os dados pessoais, enquanto frações ínfimas e delicadas de informação, formariam um conjunto de descomunal de informações. Cedidos pelos indivíduos — em troca de experiências personalizadas baseadas em suas *necessidades* — para as grandes plataformas estadunidenses, esses dados seriam o recurso principal para que elas explorassem suas posições privilegiadas num mercado informacional (Lipovetsky, 2014).

Sobre esse tópico, Lipovetsky pondera sobre a necessidade de regular os ambientes digitais, sobretudo num flerte com a discussão da privacidade dos usuários, mas reserva-se em indicar a importância da discussão, sem maiores tentativas de respondê-la (Lipovetsky, 2014).

Numa abordagem focada no hiperindivíduo, em “A cultura-mundo”, Lipovetsky e Serroy (2011), ainda trataram da digitalização como um processo de acentuação da hiperindividualização, por conceder aos indivíduos a possibilidade de assumirem pseudônimos, viverem “segundas vidas” e alternarem entre comunidades, amizades e conteúdos de forma livre e rápida.

No entanto, há, no Brasil, poucas tentativas de associar alimentação e digitalização com a hipermodernidade, que abordam, por exemplo, ressignificações de valores de produtos por parte da indústria de alimentos (Oliveira; Barcellos; Prado, 2019); a associação entre beleza, juventude e saúde com disciplina e controle, os usos da tese sobre a ascensão da leveza num trabalho sobre a nutrição, a gastronomia e saúde como produtos de comunicação audiovisual (Pinto, Tânia Bicalho, 2021); e o hiperconsumo no âmbito sobre consumo de informações sobre alimentação saudável no *Facebook* (Passos; Vasconcellos-Silva; Santos, 2022).

Ainda assim, há uma série de achados que combinam digitalização e alimentação, e que poderiam ser discutidas a partir de temas hipermodernos:

As comunidades *fitness* são apresentadas a partir de associações entre conteúdos, publicidade e presença de marcas nas postagens de influenciadores digitais (Molenaar *et al.*, 2021; Brennan *et al.*, 2020; Oliveira, Barcellos e Prado, 2019), pela influência em escolhas alimentares (Rounsefell *et al.*, 2020), pela disseminação de desinformação (Marocolo *et al.*, 2021), e por representações sobre

alimentação e exercício físico baseados em performance esportiva (Nagata *et al.*, 2022; Ganson *et al.*, 2023), formação e influência de aspectos de identidade (Rodgers *et al.*, 2022) e formas comunicacionais de engajamento e reforço da imagem do influenciador envolvido (Murphy *et al.*, 2020, Tafesse e Wood, 2022).

Da mesma forma, a **moda** opera sobre as comunidades *fitness* digitais a partir de tendências. Um grupo de pesquisadores têm publicado, anualmente, as tendências *fitness* em Portugal desde 2021. Em 2024, as tendências foram: a procura por professor de educação física, a procura por empregos no ramo *fitness*, exercícios para a perda de peso, a procura por professores de educação física para pequenos grupos e treino de força tradicional (Franco *et al.*, 2024). Em 2023 e 2022, a composição da lista foi parecida, mas com menção à procura por estilo de vida saudável e mudança comportamental (Franco *et al.*, 2022, 2023). Já em 2021, em destaque, houve um apelo maior para atividades ao ar livre e treinos com o peso do próprio corpo (Franco *et al.*, 2021).

O ciclo de **insatisfação hiperconsumista** e a decorrente **efemeridade** (Lipovetsky, 2007a), pode ser extrapolada tematicamente à profusão de lógicas de mercado sobre os alimentos ultraprocessados. Hiperpalatáveis, associados a fenômenos da cultura *pop* e vendidos a partir de promoções e campanhas publicitárias, os alimentos ultraprocessados têm tomado o lugar das preparações culinárias tradicionais e apoiadas na cultura alimentar no Brasil e no restante do mundo (Santana, 2020). Dessa forma, eles se aproximam das formas **individualizadas** e **personalizadas** (Lipovetsky, 2007) de se alimentar, desmobilizando formas coletivas de atribuir sentido à alimentação.

Esse efeito sobre a cultura alimentar é ainda mais complexo para Lipovetsky e Serroy (2011) uma vez que esses alimentos são comercializados por empresas multinacionais, que contribuem para uma homogeneização das culturas alimentares e para a face democrático-consumista da hipermodernidade.

Tais opções, ainda, superam a questão da escolha de alimentos e reverberam na criação de novas formas de ativismo alimentar e movimentos alimentares, cuja gênese ou vida pode ser atribuída ao ambiente digital (Oliveira; Santos, 2023), novas comunidades ao redor da alimentação e novas formas de expressar uma identidade a partir dos alimentos e do ato de comer, como comunidades de boa forma baseadas em dietas (Pellerano; Gimenés-Minasse, 2015) e, num sentido ampliado, comunidades *fitness* (Dennehy *et al.*, 2024)

Na literatura, esses temas aparecem variadamente: individualização das dietas (Fischler, 2011), da disseminação de práticas restritivas (Ambwani *et al.*, 2019), da pornografia alimentar (Lavis, 2017) e das novas formas de comensalidade (Masson; Bubendorff; Fraïssé, 2018b; Spence; Mancini; Huisman, 2019).

Dadas as aproximações empírico-teóricas possíveis, assumiu-se a pertinência da obra de Lipovetsky em um estudo no campo da saúde coletiva, sem que isso implique numa adesão indiscriminada ao mundo pelas lentes do autor.

Cabe dizer que as sociedades atuais *funcionam*, em boa parte, de forma hipermoderna, especialmente suas frações ligadas ao mundo simbólico e cultural, descolado da economia real (Lipovetsky, 2008), e, no caso, as redes sociais digitais.

Assim, embora as linhas críticas pudessem referir à obra de Lipovetsky pouco empenho por uma mudança de mundo, ela pode ser aproveitada ao oferecer um retrato social pertinente e em arranjos epistemológicos que tratem de seus limites.

Abordar o ambiente das redes sociais digitais por uma perspectiva hipermoderna possibilita a exploração da hipótese de que a consagração do indivíduo estético e consumista, que habita um mundo personalizado e hedônico, acompanha a discussão sobre neoformações sociodigitais ao redor da alimentação.

Assim, pela pertinência para a investigação das subjetividades contemporâneas, utilizou-se a hipermodernidade neste trabalho, embora seu foco no individualismo-democrático (2004), sobretudo, tenha sido remediado por uma recuperação do papel das estruturas sociais. Nesse sentido, no capítulo seguinte, foram apresentados a sociologia reflexiva e o ferramental teórico de Pierre Bourdieu que foram utilizados para descrever disputas simbólicas hipermodernas.

Capítulo 3

Os instrumentos teóricos de Bourdieu

O ruim é comível; resta saber se é mais digno do homem disputá-lo, por virtude de uma necessidade natural, ou preferi-lo, para obedecer a uma exaltação religiosa, isto é, modificável, ao passo que a fome é eterna, como a vida e como a morte (Assis, 2014).

A partir desse ponto, pretendeu-se dinamizar o plano de fundo lipovetskiano com a teoria e o ofício de pesquisa de Pierre Bourdieu.

Nesse sentido, apresentou-se, de antemão, a sociologia reflexiva, o campo, o capital simbólico e o *habitus* (digital), para, em seguida, associá-los em disputas simbólicas temáticas relacionadas à alimentação e digitalização do mundo.

Por fim, procurou-se sistematizar a integração entre a hipermodernidade e as disputas simbólicas bourdieusianas.

3.1. Bourdieu: vida, formação e influências acadêmicas

Pierre Bourdieu nasceu em 1930, na vila de Denguin, no sudoeste da França. Filho de um carteiro que ascendeu socialmente ao se tornar chefe dos correios locais, teve uma infância marcada por uma trajetória de mobilidade social que influenciaria profundamente seu pensamento sociológico. Bourdieu cresceu durante os anos que antecederam a Segunda Guerra Mundial e foi educado sob os valores republicanos franceses, que enfatizavam o mérito acadêmico como meio de ascensão social. Teve sucesso acadêmico e foi encaminhado para estudar em internato de formação na sua região, em escola de boa qualidade. Foi selecionado para se preparar para a *École normale supérieure de Paris*, no Lycée Louis-le-Grand, em Paris. Foi bem-sucedido e aprovado na prova de admissão à École Normale Supérieure, onde estudou filosofia sob a influência de nomes renomados da tradição francesa, tradicionalmente formados na mesma instituição, como Jean-Paul Sartre e Raymond Aron, o último foi posteriormente seu pai intelectual na *École de hautes études en sciences sociales* de Paris.

3.2. A sociologia reflexiva

No final da década de 1960, depois de publicar seus escritos sobre a Argélia e seu primeiro livro sobre o sistema educacional francês, Pierre Bourdieu, ao lado de Jean-Claude Chamboredon e Jean-Claude Passeron (2007), publicou “O Ofício do Sociólogo”. Na obra, os autores se dedicaram a fazer um debate epistemológico da sociologia, separando-a de outras formas de conhecer o mundo, sobretudo do senso comum. Tal separação necessitaria ser feita a partir de uma atitude de vigilância intelectual, que não se estenderia a toda a realidade de uma só vez, mas seria direcionada para um objeto¹¹ sociológico definido, nítido e atrelado a conceitos com as mesmas virtudes epistemológicas.

O processamento do objeto, de modo a conferir seu formato sociológico, dependeria dos usos de um filtro da percepção do próprio pesquisador, que deveria refletir sobre as influências de sua trajetória, sua inserção no mundo e os efeitos das ideologias dominantes sobre seu método e categorias de análise, no sentido de afastá-los de crivos arbitrários¹² (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

A arbitrariedade deveria ser substituída por um trabalho de enlace teórico, de objetivação, desnaturalização do objeto e de tradução de problemas em problemas científicos. A ruptura com o senso comum, portanto, consolidar-se-ia a partir de uma construção científica rigorosa da pesquisa: as lentes sobre os olhos do pesquisador seriam aquelas da teoria e método, e sua observação derivaria de suas refrações (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

Assim sendo, a sociologia não seria um exercício de mera coleta de dados sobre coisas sociais, mas de questioná-las a partir de uma dada posição teórica. Ainda, a sistematização dos saberes teóricos seriam fundamentais para que esses dados, uma vez coletados, se relacionassem com um universo de trabalhos sociológicos que os extrapolassem, preenchendo suas lacunas e permitindo novas interpretações sociológicas (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

A objetivação, nesse sentido, daria sustentação a uma sociologia oposta àquela chamada pelos autores de espontânea. O fazer da sociologia espontânea,

¹¹ O termo “objeto” é utilizado por Pierre Bourdieu ao longo de sua obra, sem maiores constrangimentos éticos, dada a historicidade do debate acadêmico em que ele se inseria. De modo a fazer um ajuste temporal, nos momentos seguintes do texto, o termo “objeto” será substituído por “pessoas de pesquisa”.

¹² Ver como esse exercício foi feito neste estudo na página 5, em “Nota sobre a implicação do autor no estudo”.

vulgarizado, partiria da falsa premissa de que haveria uma transparência nas coisas sociais, que poderiam ser apreendidas meramente pela compreensão direta e imediata de seus observadores (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

A interpretação e o desvelamento das origens dos fenômenos sociais, em oposição, estariam na análise das relações e estruturas sociais, enquanto elementos supraindividuais e que os indivíduos não perceberiam conscientemente apenas por existir, como já anunciado por Marx, Durkheim e Weber (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

Essa falta de consciência sobre as relações e estruturas sociais, ainda, não faria dos indivíduos e grupos entes de práticas aleatórias: mesmo quando não partem de um ponto consciente, as práticas sociais reservam alguma razoabilidade e lastro social que podem ser investigados e interpretados (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

Esse zelo pelo trabalho teórico-metodológico do objeto, ainda, não se deu em continuidade às ideias objetivistas e, de igual forma, difere-se daquelas subjetivistas e se assumiu, por fim, numa terceira via, de forma praxiológica (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007).

Sobre essa questão, em “Esboço de uma Teoria da Prática”, Bourdieu (2002) desenvolveu a ideia de que o objetivismo metódico, embora necessário para a delimitação do escopo da pesquisa, existe para ser superado, à medida em que se pretende fazer uma sociologia experimental, que desnude as práticas sociais.

Seguindo o fio, Bourdieu via uma regularidade observável na maneira como os meios sociais se apresentam e seu efeito organizador dos *habitus*. No entanto, essa forma estruturada da sociedade não seria o produto de seu consciente assentimento de regras, nem um projeto sob o controle de alguém. Complementarmente, a relação entre estrutura social e prática social, além de se dar a partir da mediação dos *habitus*, contaria com um movimento dialético, ao passo em que haveria uma contínua ação de uma sobre a outra (Bourdieu, 2002)

Por fim, o desnude das práticas sociais depende da interpretação dessa relação dialética ou, em outras palavras, da interpretação das características estruturantes e estruturadas de seus elementos (Bourdieu, 2002).

Dessa forma, os *habitus* de indivíduos e grupos são diferenciados e diferenciadores. Em minúcia, entre as estruturas e os grupos e indivíduos, os *habitus* se valem de diferentes formas, usando princípios iguais ou diferentes, para

se fazerem diferenciados e diferenciadores — e, na caracterização analítica dos objetos, nesses termos, estaria o trabalho sociológico de Pierre Bourdieu (2008).

Sob uma perspectiva metodológica, portanto, a sociologia de Bourdieu (2008) não se preocupou com uma hierarquização entre aspectos simbólicos e materiais da vida e nem propôs uma espécie de gênese cartesiana das coisas sociais.

Entremeados na obra de Bourdieu (2012b), a teorização sobre o material e o simbólico evitou caminhos que levassem a construções nas quais as estruturas sociais, *per si*, reduzem os agentes históricos a engrenagens de reprodução passiva de seus mecanismos; e evitou os riscos construtivistas a respeito de uma liberdade radical dos indivíduos, hipertrofiada às custas de uma desestrutura social.

Assim, o método de Pierre Bourdieu (2012) privilegiou as potencialidades de se explorar tanto as estruturas quanto as agências individuais e de grupos, a partir de seu ferramental teórico: o campo, os capitais e os *habitus*, considerados suas lógicas e funcionamentos, tais quais as disputas, as formas de violência e dominação e a distinção dos grupos e indivíduos (Bourdieu, 2011, 1976, 2012a).

O pesquisador, nessa seara, ocupa um lugar de reflexibilidade, tanto em relação a si mesmo, quanto em relação aos ritos das instituições, ao passo em que se confunde ontologicamente com quem se pesquisa, ou, de modo mais específico, é dotado também de *habitus*, trajetória e inserção em campos sociais, sobretudo aqueles que definem sua posição na Universidade (Bourdieu; Wacquant, 1992).

A reflexibilidade, portanto, serve também para posicionar o próprio pesquisador em meio à pesquisa, em desfazimento da ingenuidade sociológica (Bourdieu; Chamboredon; Passeron, 2007). Mais do que isso, o realce da posição do pesquisador também é uma forma de explicitar as condições de produção de conhecimento, refletindo suas disputas e universos simbólicos (Bourdieu, 1976).

Dessa forma, o uso da sociologia reflexiva neste estudo é válido por conseguir fundamentar não tão somente a reflexão sobre as disputas simbólicas e, em específico, das relações vividas no *Instagram*, *TikTok* e *Youtube* ao redor da alimentação saudável; mas também por tratar os desafios metodológicos relacionados à própria implicação do pesquisador sobre o tema.

Sobre tal questão, é mister refletir sobre o campo da alimentação e nutrição, com o destrinchamento dos constructos teóricos que lhes são caros, suas posições no debate acadêmico e diálogo com a saúde coletiva e com os novos estudos sobre digitalização societária, dispostos no capítulo 1.

Seguindo essa linha, caracterizou-se o mundo da hipermodernidade, com seus limites e viabilidade de abstração da contemporaneidade, de acordo com os valores, práticas e sentidos das relações entre agentes pertinentes para o estudo.

Sendo assim, durante a construção do referencial teórico, procurou-se fazer um exercício de despir-se de senso comum e da ingenuidade.

Noutras palavras, houve um movimento de desnaturalização do que se pretendeu estudar em prol da construção de algo científico. Em temática, abriu-se mão da ideia de que profissionais de saúde e outros influenciadores digitais são apenas divulgadores de serviços e conteúdos nas redes sociais digitais de vídeos curtos, mas agem também em disputas que configuram seus universos simbólicos e, em minúcia, a própria definição sobre alimentação saudável.

Sobre os desafios desta empreitada, observa-se, sobretudo, o problema — de ofício — da qualificação dos espaços digitais enquanto um campo bourdieusiano.

Numa síntese sobre o que se trabalhou nas páginas seguintes, há, ainda, lacunas entre a ontologia do digital e uma *práxis* de pesquisa sobre ela. No escopo da sociologia reflexiva, no entanto, é possível traçar um caminho epistemológico que enlace essas dimensões a partir da construção de quadros teóricos e da identificação de agentes de prestígio e relevância social como forma de desenhar estudos, tanto em demais campos, quanto em saúde coletiva.

O *Instagram*, o *TikTok* e o *Youtube*, enquanto plataformas digitais, são dinamizados por práticas e disposições que refletem valores da hipermodernidade, como a efemeridade, o espetáculo, o individualismo e o hiperconsumo. Tal dinâmica, para além de descritiva, pode ser objetivada numa análise sobre suas estruturas e agentes, com a investigação sobre as expressões de hegemonias sociais e o papel de empresas, Estado, grupos e influências culturais e históricas.

Concretizada esta objetivação, apresenta-se uma posição acadêmica, que revela aspectos do *habitus* do próprio pesquisador, que se faz presente ao longo de todo o trabalho, não como uma espécie de penduricalho, mas como algo que foi processado com rigorosidade, ao ponto de diferenciar, em ofício, o trabalho apresentado de obras de teor não-científico.

Sendo assim, as críticas endereçadas, seja ao que for, não foram elaboradas a partir de uma lente moralizante ou assentada na subjetividade do autor, mas a partir do que se apresenta na literatura acadêmica, respaldado pela força da discussão entre pares e pela história da construção do conhecimento científico.

Por fim, a reflexibilidade oferece saídas para articular a subjetividade dos grupos investigados com quadros coletivos maiores, possibilitando lançar luz sobre as funções dos seus capitais simbólicos e sociais para a constituição das ideias sobre alimentação saudável, numa revisita à questão das redes sociais digitais enquanto locais de promoção de saúde e alimentação adequada e saudável.

Utilizou-se, dessa forma, a reflexibilidade neste trabalho para identificar usos simbólicos da alimentação saudável nas redes sociais de vídeos curtos, assim como para perceber impasses de mesma natureza com o Guia Alimentar para a População Brasileira e a posição desses agentes em disputas sociais e simbólicas em torno da alimentação saudável em ambientes digitais.

3.3. O campo

Os campos são estruturas construídas historicamente nas sociedades ocidentais, como uma especialização e complexificação das sociedades modernas. O conceito de campo, entendido aqui como o definiu Pierre Bourdieu (1966), ganhou força e complexidade em sua obra. Ele define o espaço da *práxis* dos agentes no mundo social, ação do agente que acontece justaposta por diversos campos sociais. Para Bourdieu, campo é definido nas sociedades altamente diferenciadas como parte do cosmos social nos seguintes termos:

conjunto de microcosmos sociais relativamente autônomos, espaços de relações objetivas que são o lugar de uma lógica e de uma necessidade específicas e irreduzíveis àquelas que regem os outros campos. Por exemplo, o campo artístico, o religioso ou o campo econômico obedecem a lógicas diferentes (Bourdieu; Wacquant, 1992, p.72 [tradução própria]).

Eles são dotados de coesão e legitimidade internas, além de um conjunto de regras e valores que configuram pela acumulação de seus capitais (Bourdieu, 1976). Ainda, os campos contam com (Bourdieu, 1976; Bourdieu; Wacquant, 1992):

(1) algum nível de autonomia relativa, uma vez que sua estruturação, por si só, viabiliza seu escopo geral de funcionamento e seus participantes têm condições de regulá-lo e dinamizá-lo com as próprias forças;

(2) uma estrutura hierárquica entre seus agentes, conforme os resultados de suas disputas internas e;

(3) uma dimensão de confiança no campo, que precisa existir em seus agentes, de modo que estes reconheçam e legitimem suas regras, estruturas e funcionamento.

A definição do campo, mais do que uma questão teórica, diz respeito a uma prática de pesquisa bem delimitada que envolve a identificação espacial do campo, sua posição relativa a outros campos, o posicionamento de seus agentes e do próprio pesquisador em relação a ele, o mapeamento de disputas entre agentes e o posicionamento do próprio pesquisador em relação a ele (Bourdieu, 2012a).

3.4. O capital simbólico

O conceito de capital em Pierre Bourdieu prevê a existência de uma dimensão econômica mais-que-material, na qual os bens circulam também por conta de suas frações intangíveis e, em posse de seus detentores, configuram relações de poder, diferenciação ou vantagem social e expressão de classe, conforme suas distribuições ocorrem de forma desigual entre pessoas e grupos (Bourdieu, 2011). O conceito vai além do econômico e está ligado ao princípio legitimador do campo: no campo da saúde, seria a capacidade em promover a cura e a saúde. Os bens que circulam nesse campo são gerados e produzidos pelos agentes, que são os produtores de bens simbólicos referentes àquele campo (Bourdieu, 2012a).

Os capitais de Pierre Bourdieu (1986) são um tipo de riqueza mais ampla que aquela dos títulos bancários e dos recursos financeiros, utilizados também em *operações* políticas e em disputas sociais. O conceito pode ser destrinchado em sua expressão econômica, cultural, social, física e tantos quantos forem as características dos campos sociais.

O capital simbólico é o conjunto de elementos que conferem aos indivíduos e grupos maior ou menor prestígio social, ligado à reputação e à legitimidade perante os outros, aos feitos, títulos e formas de reconhecimento social (Bourdieu, 1986).

Sobre o assunto, Bourdieu (1986) analisou o mercado de bens simbólicos a partir da história do campo da arte e erudição, e sua transformação em mercado ao longo da modernidade como uma mudança-chave para a composição da autonomia relativa desse campo, de modo que o artista e o artesão não se confundiriam mais e cada qual produziria formas específicas de bens simbólicos, estruturadas em formas objetivas de produção, circulação e consumo. Essa estruturação, ainda, poderia

diferenciar-se e direcionar-se para atender às demandas culturais de agentes artísticos — produtores de arte e críticos — e de agentes não-artísticos, fossem das classes dominantes ou dominadas (Bourdieu, 1986).

Nesse sentido, a definição dos usos dessa estrutura e da consagração de um determinado tipo artístico-erudito dar-se-ia pela disputa de posição de legitimidade e ortodoxia dentro do próprio campo, feita pelos seus agentes (Bourdieu, 1986).

Extrapolando seu exame sobre o campo artístico e erudito, em “O Poder Simbólico”, Bourdieu (2012a) retomou seus temas teóricos sobre o assunto, numa análise sobre os especialistas, de forma generalizada, ou pelo conjunto de grupo e seus papéis na composição de sistemas simbólicos. Nesses termos, esses agentes disputariam as formas de reprodução e circulação dos bens simbólicos de seus campos, delimitando formas de divisão de trabalho e substituição da agência daqueles que não depositam crença no campo por aqueles que nele têm fé.

Essa fé, sobreposto seu sentido mitológico em prol do sentido ideológico, dá substância para a definição da normatividade do campo, configurando as lentes de observação do mundo e, por conseguinte, a ação sobre ele (Bourdieu, 2012a).

Sobre essa dinâmica, ainda, observa-se a maneira como ela também envolve formas de violência simbólica, que se dão a partir da incorporação, por parte daqueles que se encontram em desvantagem posicional no campo, de sua posição desvantajosa, por formas coercitivas típicas do social, da economia e dos símbolos. Numa síntese, a violência simbólica é uma via importante para que os dominados passem a reconhecer a legitimidade dos discursos dominantes (Bourdieu, 2001).

3.5. O *habitus* e a *práxis* no mundo digital

A *práxis*, para Pierre Bourdieu, situa-se no escopo de ações e reações possíveis aos indivíduos, condicionadas pelos limites de suas relações com as estruturas sociais (Bourdieu, 2011, 1976, 2012a).

No entanto, mais do que um meio-termo teórico entre o estruturalismo e o subjetivismo, a dinâmica entre agência e estrutura de Bourdieu enquadrrou-se como uma perspectiva sociológica nova de raiz praxiológica (Silva, 2018).

Dessa maneira, se o campo é a face estrutural do mundo social, o *habitus* comporia a sua face subjetiva (Bourdieu, 2002). Num destacamento conceitual, o *habitus* pode ser definido assim:

Os condicionamentos associados à uma classe particular de condições de existência produzem os *habitus*, sistemas de disposições duráveis e transponíveis, estruturas estruturadas predispostas a funcionar como estruturas estruturantes, isto é, como princípios geradores e organizadores de práticas e de representações que podem ser objetivamente adaptadas a seu fim sem supor a percepção consciente dos fins e o domínio expresso das operações necessárias para os atingir; objetivamente “regrados” e “regulares” sem ser de forma alguma o produto da obediência a regras, e, sendo assim, coletivamente orquestrados sem ser o produto da ação organizadora de um maestro (Bourdieu, 2012b, p. 87).

Assim, a *práxis* se relaciona de forma inseparável da estrutura social e guarda uma certa autonomia relativa a ela, conforme ela se posiciona no cerne da relação dialética entre *habitus* e estrutura social. Essa dinâmica relacional, ao não estrangular em absoluto o papel do *habitus*, denota, a partir de si, um potencial para mudança social, com perspectiva de que as práticas dos grupos e os *habitus* de classe se tensionam ao longo da história, movendo-a em disputa (Bourdieu, 2002).

Numa tentativa de refletir epistemologicamente sobre a digitalização dos *habitus*, assumiu-se, como ponto de partida, a ideia de que os indivíduos, nos ambientes digitais podem: se apresentar de forma anônima e despersonalizada (Han, 2021c); eles são espetacularizados (Debord, 1997); enredados por simulacros (Baudrillard, 1991); ou têm se movido ontologicamente do *ser-aí* heideggeriano, de relação direta com o mundo dos objetos, para um *ser ciborgue*, de relação com o mundo por meio de estratégias informacionais (Han, 2022b), em síntese, uma série de proposições de precarização da relação entre estrutura social e indivíduos e de seus próprios elementos separadamente.

Sob essa ideia, os indivíduos digitalizados poderiam ter sofrido com a *dividualização*, num processo de abandono da ideia de coesão individual moderna em prol de uma forma nova de subjetividade fragmentada de sujeitos, que se apresentam com identidades cada vez mais multiplicadas e plásticas em relação aos contextos, informações e relações (Deleuze, 1990).

Recentemente, definiu-se essa subjetivação digital como exportável de plataforma para plataforma, reproduzível em diferentes contextos e reconfigurável de acordo com as demandas individuais e das novidades tecnológicas (Jorlin, 2025)

Vale considerar, por último, que a ausência de Pierre Bourdieu nesse debate sobre a digitalização, ainda que pudesse ter ocorrido por outros eventuais motivos,

pode ser justificada pelo descompasso temporal entre os escritos do autor, falecido em 2002, e a posterior popularização das mídias digitais e do uso da *internet*.

Pontua-se que houve autores contemporâneos a Bourdieu que trataram, em alguma medida, sobre temáticas vanguardistas afetas à *Internet* e à digitalização, como Manuel Castells (2013) e Pierre Lévy (2010).

No entanto, o *habitus*, os capitais e todo o ferramental teórico de Pierre Bourdieu, se aplicados à trajetória do próprio autor, mostrariam um homem que pertencia a um lugar social ainda analógico ou fracamente digitalizado. Num capítulo de livro publicado postumamente, Bourdieu (2005, p. 80) defendeu os efeitos transformadores de novas tecnologias potentes nos campos sociais e tratou de alguns de seus exemplos no âmbito empresarial:

Mudanças tecnológicas podem diminuir as barreiras entre indústrias anteriormente separadas: por exemplo, a computação, as telecomunicações e as tecnologias de escritório estão cada vez mais se fundindo, resultando na concorrência por um novo espaço de relações empreendido por empresas que antes estavam presentes em apenas um desses três subcampos — o campo da indústria audiovisual passando por mudanças drásticas em função da entrada de novos agentes das telecomunicações e da informática, cujas empresas possuem recursos muito superiores aos dos agentes tradicionais. [tradução própria].

Ainda, quando escreveu frontalmente sobre a mídia, Bourdieu (1997) concentrou-se na televisão, ressaltando sua capacidade ímpar na manutenção do poder simbólico. Alberto Romele (2023), professor de comunicação e teoria da mídia da *Sorbonne Nouvelle University*, justamente a partir da recuperação da reflexão — e posterior extrapolação — de influência da tecnologia sobre o *habitus* na obra de Pierre Bourdieu, propôs que esse seria também o caso do digital.

Nessa tarefa, Romele (2023) indicou a influência de Marcel Mauss a partir do conceito de técnicas do corpo — sobre a composição teórica do *habitus* de Bourdieu: ele não seria tão somente invisível ou contido nas mentes, mas também incorporado e material. Num suporte argumentativo, o autor mencionou como uma série de exemplos de *habitus* oferecidos por Bourdieu perpassam por formas materiais tecnológicas, como preparações culinárias e obras de arte.

A partir disso, ele ponderou sobre a postura ativa e relativa das tecnologias na conformação do *habitus*, que poderiam afetá-lo em maior ou menor escala. O

digital, enquanto um artefato de tecnologia, para Romele (2023), afetaria em grande escala, porque ele teria uma capacidade de organizar os indivíduos de acordo com suas características pessoais, e os indivíduos tenderiam a ser modificados quando organizados. Assim, ao posicionar os indivíduos em contextos personalizados, o digital seria uma “máquina de *habitus*” (Romele, 2023, p. 88).

Desse modo, observa-se que não há propriamente uma cisão entre os *habitus* formados em contato com tecnologias analógicas ou digitais na trilha argumentativa do autor. De maneira explícita, ele indica que a digitalização não subtrai os sistemas de classificação do mundo e dá continuidade às formas de dominação existentes. Ademais, os riscos para operar o digital como um capital simbólico seriam os mesmos da operação da tecnologia: (1) encará-los com transparência, superestimando seu sentido simbólico e subestimando seus efeitos materiais, como se não tivessem efeito ideológico e sobre a realidade (2) encará-los de forma determinista, como se os capitais simbólicos fossem imperativos sociais; e (3) encará-los de forma absoluta, como se os símbolos fossem a dimensão última e superior das tecnologias (Romele, 2023).

O autor ainda indicou que a configuração do digital reforça mecanismos repetitivos que favorecem a formação do *habitus*. Suas estratégias generalizam os indivíduos, já que se eles fossem singulares em relação aos outros, tornaram-se também não-quantificáveis, imprevisíveis e alheios, portanto, aos algoritmos. Dessa forma, se de fato ocorre essa formação do *habitus* digital, ele se dá pelo “achatamento do indivíduo em sua própria mesmice” (Romele, 2023, p.128). Noutro trabalho do autor, esse processo foi chamado de “personalização sem personalidade”, com efeitos existencialistas e políticos (Romele; Rodighiero, 2020).

Da maneira como foi expressa, a ideia do *habitus* digital ressoa como algo deletério ao indivíduo, como se ele fosse uma imobilização dos indivíduos e grupos. No entanto, Romele (2023) pondera que uma série de livros já foram usados como instrumentos de dominação, enquanto o digital já foi usado em diversas outras oportunidades para fortalecer grupos dominados.

Nesse sentido, tratar o *habitus* digital como o fim da história das reviravoltas do hábito seria um equívoco. Assim, tomar essa tarefa de conscientização sobre a individualização, tanto no sentido de isolamento quanto de hipertrofia individual, como um ato ilustrado seria elitista. Haveria uma particularidade intrínseca em cada

um dos estudos sobre *habitus* digitais, que dependeria de sua apropriação sociológica e da definição, portanto, do seu esquema de disputas simbólicas.

Observa-se, de igual forma, que o trabalho de Romele (2023) focou, sobretudo, no *habitus*, avançando sobre discussões praxiológicas, sobre um posicionamento do capital simbólico e sobre formas de dominação num ambiente digital, mas com pouco enfoque na investigação do campo digital.

Investigando essa lacuna, um estudo caracterizou a composição, de forma ampla, do campo digital da seguinte forma: as cinco maiores empresas do setor das *Big Techs* — *Amazon, Google, Meta, Microsoft e Apple* — assim como suas concorrentes chinesas; e os subcampos da engenharia de software, do consumo e dos criadores de conteúdo para as plataformas digitais. Ainda, os autores propuseram a ideia de que há uma disputa por atenção e dados entre os agentes do campo e uma relativa conservação da estrutura de classes nesses campos, na qual aqueles com menos capitais poderiam alçar lugares digitais de destaque a partir de estratégias de singularização perante os demais (Verwiebe; Hagemann, 2024).

Concomitantemente, essa atenção disputada não seria homogênea: haveria atenções mais valiosas que outras e, além disso, ter mais atenção não seria necessariamente benéfico para os influenciadores digitais, conforme eles poderiam ficar mais vulneráveis em termos de reputação e *status*. Assim, a relação entre influenciador e público seria antagônica e os influenciadores teriam que decidir suas estratégias para sustentar suas posições em seus campos sociais (Mears, 2023).

Ademais, um grupo de pesquisadores investigou o ajuste epistemológico dos conceitos bourdieusianos para o ambiente digital, com vistas para uma formulação de uma tese sobre a gestão de imaturidade feita pelas plataformas digitais. Nesse sentido, o campo digitalizado foi apresentado a partir da consideração das plataformas digitais como parte de um determinado campo: o *Facebook*, do campo cultural e a *Amazon* do campo comercial, por exemplo. O *habitus* digital, por conseguinte, seria constituído tal qual nos ambientes analógicos, mas seria influenciado também pela ação dos códigos dos algoritmos. Esse arranjo faria com que os indivíduos terceirizassem suas tomadas de decisão e reflexão crítica em torno da realidade para as plataformas digitais, inviabilizando os caminhos para amadurecerem intelectualmente, num sentido kantiano, rumo a autonomia do pensamento (Andersen; Byrne; Wang, 2021).

Por fim, ressalte-se, ainda que ele já demande atualizações, o louvável trabalho de Gabe Ignatow e Laura Robinson (2017), que compilaram e sistematizaram o conhecimento sobre os usos da teoria bourdieusiana no ambiente digital, valorizando sua versatilidade metodológica, sua aderência a pesquisa empírica e reunindo temas como o *habitus* informacional e o capital digital.

3.6. As disputas pela alimentação em ambientes digitais hipermodernos

Nesse tópico, trabalhou-se, em proposta, disputas simbólicas ao redor da alimentação nos ambientes digitais, a partir dos pares híbridos hipermodernos: razão-espetáculo; público-privado; saúde-comércio.

Em específico, no âmbito cultural, há uma espetacularização da racionalidade científica, assim como uma racionalização do espetáculo das redes sociais digitais. Há uma invasão do público sobre o privado e vice-versa; e uma apresentação da saúde como produto e de produtos como saúde.

Tais hibridizações, em síntese, não são propriamente uma proposta de homogeneização dos grupos e agentes envolvidos nesse campo e, dessa forma, esta não é o fim da história das disputas simbólicas.

Seu escopo de batalhas, nesse caso, se dá pela maneira como profissionais de saúde, outros influenciadores, agentes estatais, do mercado e das empresas que controlam o digital se posicionam e utilizam seus recursos também híbridos.

3.6.1. Razão-espetáculo

A razão, nos últimos séculos, serviu de alicerce epistemológico para justificativa das empreitadas políticas de progresso dos Estados-Nação e fortaleceu-se enquanto paradigma intelectual formal da institucionalidade moderna, com repercussões explícitas nas formas de socialização dos conhecimentos e do desencantamento do mundo (Weber, 1970).

Ligada a uma tradição intelectual europeia, a ascensão da razão acompanhou o desenvolvimento da ciência e difundiu-se pelo mundo em contextos coloniais e imperialistas modernos (Pyenson, 1993), destacando-se na de produção e legitimação de saberes na modernidade (Derrida, 2021).

Segundo Bourdieu (2001), o advento moderno da razão relacionou-se intimamente com um processo de automatização dos espaços e lógicas de privilégio, a partir dos quais se fundamentou uma forma de conhecer universalmente

o mundo, mas que fora concentrada, como poder, por poucos. Assim, houve uma separação verticalizada entre o mundo erudito sobre o mundo não-erudito, entre o intelectual sobre o corpo e entre a lógica prática sobre mitos e ritos

A partir de tal desvelamento crítico, seu papel absoluto na ciência também tem sido criticado e ferramenta em contextos de produção de saberes transdisciplinares e pluriepistêmicos e, portanto, não-universalizantes e contra hegemônicos, num movimento de disputa epistemológica não só na universidade, mas em toda a sociedade (Toledo *et al.*, 2018).

Sobre as culturas alimentares, essa história de racionalização da saúde favoreceu uma supervalorização nutricional, observada a partir da popularização de formas diversas de impor objetividade aos alimentos, como a quantificação nutricional e a classificação de alimentos bons e ruins, baseadas em suas composições nutricionais, e nas alegações de funcionalidade nutricional, com o destaque positivo de alimentos capazes de promover algum benefício orgânico, devido ao seu perfil de compostos bioativos e micronutrientes (Scrinis, 2021).

Em contrapartida, há novas formas de ativismo alimentar, sociabilidade e de reverberação das culturas alimentares que também se relacionam de forma ambivalente com produções acadêmicas

Nas políticas públicas, a racionalização dos alimentos favoreceu políticas de destaque de informação sobre composição nutricional e suas associações com índices epidemiológicos (Fischler, 2011). Ao mesmo tempo, se produziu por fundamentação em linhas interdisciplinares, o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas (BRASIL, 2012a)

Sobre os efeitos da racionalização da comunicação, é possível fazer o mesmo tipo de escrutínio.

Num relance, as linhas estruturais-funcionalistas do campo da comunicação, pautadas em premissas clássicas do iluminismo, abordam a comunicação de forma unidimensional, no qual a razão seria substância suficiente para compor o conteúdo comunicacional e viabilizar o entendimento devido daquilo que se pretende comunicar e a língua seria um conjunto objetivo de códigos. Por outro lado, as linhas dialógicas entendem o processo comunicacional de forma pluridimensional, numa valorização de elementos como os afetamentos, e, assim, desaguando em

uma miríade de interpretações e sentidos, de acordo com as condições históricas e sociais, e arranjos específicos das redes comunicacionais (Rodrigues, 2011).

Essas diferenças paradigmáticas, no campo da saúde ou da comunicação, corroboram a tese de Ludwick Fleck (2010), que defendeu que a ciência não se desenvolve numa mesma direção, nem sem atritos, mas que a comunidade acadêmica se arranja em grupos com raízes e trajetórias distintas, ao ponto de serem, possivelmente, expressados de forma concorrente.

Reflexões desse tipo poderiam, também, ser feitas a partir dos textos de Thomas Kuhn (2020) e Bruno Latour (2011). Em qualquer um dos casos, apesar de suas diferenças teóricas, manter-se-ia o debate de meados do século XX no bojo da filosofia e história da ciência, na qual o objeto protagonista era indiscutivelmente a racionalidade científica, nos termos de sua natureza e ofício.

No entanto, a partir das teses pós-modernas do último quarto do século XX, a racionalidade moderna passou a figurar em propostas analiticamente diversas que indicavam seu enfraquecimento ou dispersão (Shinn, 2008).

Esse recuo da racionalidade moderna, no entanto, não estabelece um vácuo de conhecimento do mundo. Ele coincide com a ascensão das imagens e, posto de outra forma, das representações, do espetáculo; ou, como chamou Luis Carlos Fridman (1999): sociedade da imagem e sociedade do conhecimento.

Um dos expoentes da Internacional Situacionista e, sobretudo, de uma teoria sobre a espetacularização societária, Guy Debord (1997), a definiria como um fluxo de abandono da realidade, em prol de algo diametralmente oposto: a representação, na qual a relação com o mundo material e suas repercussões políticas fundamentais seriam substituídas por formas de alienação associadas às mídias e ao entretenimento, de modo que a existir um deslocamento entre a experiência real do mundo para uma experiência passiva de relação com suas imagens.

Em termos de repercussões espetaculares sobre a alimentação nos ambientes digitais, os conteúdos sobre alimentação em redes sociais digitais são caracterizados por forte apelo ao entretenimento, ao apelo visual e pela utilização de estratégias de *marketing* digital (García-León; Teichert, 2024).

A espetacularização, no entanto, não é natural e tampouco uma decisão tomada pelos indivíduos em prol do espetáculo. Ela é, em última instância, um constructo neomarxista de Debord para lidar teoricamente com os avanços da técnica e a fase de abundância de mercadorias do capitalismo; e da alienação a

partir do espetáculo da imagem do poder e das virtudes individuais, presente, inclusive, nas críticas feitas às experiências socialistas reais (Belloni, 2003).

Ainda de acordo com Belloni (2003), que discutiu, no começo do século, a atualidade das ideias de Debord, ressaltou-se o avanço das estratégias de falsificação da vida, ligadas ao desenvolvimento da cibercultura e do virtual. Num exercício de refazimento do caminho da autora, contemporaneamente, é possível elencar um aprofundamento da estratégia do espetáculo, pela maneira como as empresas que controlam as redes sociais digitais configuram seus algoritmos para oferecer imagens atreladas a todo tipo de representação da realidade; e pela forma com que o mundo continuou a ser traduzido em notícias, fatos e informações

Nesse enredo, conteúdos meramente técnicos e alinhados às características comunicacionais sóbrias do *logos* acadêmico precisam ser ajustados para terem sucesso nas redes sociais digitais. Cientes disso, acadêmicos e divulgadores científicos têm criado estratégias para repercutir digitalmente pesquisas sobre nutrição e alimentação, num sentido concorrencial de ocupação desses nichos de poder comunicacional digital frente a outras formas de ocupação (Ayribas; Ayhan, 2021a; Chidharla *et al.*, 2022; Prabhu; Munawar, 2022; Szeto *et al.*, 2021).

No entanto, conforme a pulverização de especialistas nos ambientes digitais defendida por Castells (2013), é possível que outros tipos de influenciadores digitais ganhem a aparência ou o reconhecimento por parte do público enquanto *especialistas* em saúde ou alimentação nas redes sociais digitais sem que pertençam a esse corpo de pesquisadores e divulgadores científicos.

Dando passos além, esses influenciadores digitais não seriam tão somente profissionais entre a saúde e o espetáculo, mas também uma nova forma de subjetividade empreendedora neoliberal e midiática. Desse modo, enquanto influencia sobre consumo, também incide sobre práticas e populariza formas específicas de autogestão, colocando-se como uma engrenagem da individualização e dos avanços outros do capitalismo sobre a vida (Bentes, 2023)

No mesmo sentido, no livro “Show do Eu”, de Paula Sibilia (2016), os indivíduos contemporâneos buscariam ser vistos numa performance espetacular e de suporte digital, com fins de publicização e autopromoção de si.

Além disso, em relação aos seus pares, esses influenciadores disputam por atenção. Assim, a captura da atenção é a antessala para a influência sobre o consumo (Bentes, 2022). Retomando o fio bourdieusiano, os conteúdos

racionais-espetaculares ou espetaculares-racionais disputam simbolicamente, diante de variadas faces, para promover sentidos sobre a alimentação.

Em diálogo com esses fenômenos recentes, Gil Eyal recuperou, em 2019, temores de intelectuais de meados do século passado, para sustentar seu argumento sobre a crise dos especialistas em face do descrédito público sobre as suas opiniões e a suspeição sobre os achados científicos, como parte de um fenômeno ligado à “politização da ciência”. Essa preocupação sobre uma suposta invasão da política sobre a cientificidade, dentre outras questões, pode ser um sintoma da mundanidade da razão e sua necessidade de lidar com desafios de contextos menos herméticos e disputados.

Num trabalho posterior, Eyal (2022) indicou que a crise dos especialistas seria, de maneira ainda mais ampla, uma crise da ciência regulatória capaz de fazer políticas e de organizar a coletividade. No mesmo ano, o autor se envolveu numa pesquisa que, pelas vias do interacionismo simbólico de Goffman, caracterizou, em comunidades digitais, um tipo de ator híbrido, que seria um especialista leigo, que flutuaria entre o pessoal e o científico, correlacionando um ao outro (Au; Eyal, 2022).

Sobre a abordagem de Eyal, ocorre alguma similaridade com a crise das grandes narrativas (Lipovetsky, 2008; Lyotard, 2021) e de hibridização do mundo da cultura (Lipovetsky; Serroy, 2021), de modo que a racionalidade não estaria saindo propriamente de cena, mas ela estaria sendo condensada com outros valores.

Sobre outras perspectivas, observa-se o debate teórico feito por Thaiane Oliveira (2020) sobre o descrédito pós-moderno sobre a verdade objetiva e, por conseguinte, dos pilares objetivistas do jornalismo, a história da comunicação científica e seu capítulo recente de incorporação ao próprio trabalho do pesquisador e o descrédito epistêmico dos pilares modernos da ciência.

José Szwako (2025) num tensionamento das teses sobre crise científica, indicou que a digitalização, em interface com o neoliberalismo, contribui para a crise das ciências ao alavancar conjuntos epistêmicos emergentes antes que fossem estabilizados por mecanismos típicos — e analógicos — da universidade. Em complemento, essa falta de crivo epistemológico encontraria sujeitos influenciáveis, que estariam vulneráveis a novos discursos, inclusive, pseudociências.

Tal reflexão, ainda, poderia ser associada à moral personalizada e aos usos da moda incutidos na obra de Lipovetsky (2008, 2009), ao passo em que os

indivíduos personalizam suas experiências e se guiam por tendências *consumíveis* — ainda que informacionais — pouco estáveis para estar no mundo.

Numa face mais empírica sobre a questão da alimentação saudável e as estratégias alternativas ao uso da razão em ambientes digitais, há conteúdos sobre alimentos ultraprocessados têm sido direcionados para adolescentes, com o uso de cores vibrantes, identidade jovem e uso de memes (Ares, Gaston *et al.*, 2023).

Já no *Youtube*, observou-se um alto índice de circulação de alimentos ultraprocessados enquanto ingredientes em vídeos brasileiros de receitas culinárias (Camargo *et al.*, 2022).

Nesse escopo, uma das formas discursivas diretas da indústria de alimentos é o uso de *Health Washing*¹³ para mitigar danos às suas imagens e evitar a diminuição do consumo de seus produtos (Ares, Gastón *et al.*, 2023).

Da mesma forma, as marcas focam em estratégias de apelo emocional do que em informações racionais sobre seus produtos no *Instagram*, visto que, assim, conseguem influenciar em escolhas alimentares de jovens (Vassallo *et al.*, 2018)

Ademais, um estudo albanês indicou que as marcas, nas redes sociais digitais, apostam em conteúdos feitos pelos próprios usuários e influenciadores para entregar anúncios indiretos ou diretos de seus produtos (Korriku; Horska, 2024).

Ainda, pode-se refletir sobre as bases conceituais dessa saúde que se pretende promover, sob o risco de reproduzir tão somente saberes biomédicos acerca da alimentação, com sentido medicalizante e dotado de nutricionismo (Kerpel; Medrano; Hellmann, 2024).

Posto de outra forma, há de se pensar que, enquanto a razão científica disputa espaço com o espetáculo, ela também se envolve num dilema interno, que poderia ser representado a partir dos usos do que Horkheimer (2015) chamou de razão instrumental, de proficiência e controle da natureza e do mundo; e de uma razão crítica, de sentido emancipatório, promotor de autonomia e de ética.

3.6.2. Público-privado

As *Big Techs*, de poderio mercadológico e postura predatória sobre os mercados digitais (Birch; Bronson, 2022; George, 2025) se preservam desreguladas

¹³ Em tradução própria, autopromoção enganosa relacionada à saúde. Prática utilizada para atribuir ou realçar determinados efeitos positivos à saúde de produtos, com subterfúgios que levam o consumidor ao engano.

devido a uma série de desafios econômicos, políticos e sociais, que incluem a própria dimensão das empresas e a maneira como elas deformam o mercado, a institucionalidade e as práticas digitais (Garcia-Murillo; MacInnes, 2025).

Tal enredo não é natural. O protagonismo estadunidense, nos termos em que se dá, não ocorre ao acaso, e envolve vontade política e expressão da postura geopolítica imperialista do país, com vistas para o alcance de benefícios de ordem econômica e de influência sociocultural, num mundo cada vez mais narrativo e influenciado pela disputa por versões da realidade (Adu Amoah, 2025).

Nesse sentido, nos últimos anos, o papel desempenhado pelas *Big Techs* em temas centrais para a vida em sociedade, como as eleições em diferentes países, se expandiu (Hicks, 2025). O exemplo dos impasses entre Estado e *Big Techs* escancara a extensão do problema, que, em última instância, atinge o patamar de uma nova esfera de proteção das soberanias nacionais e da necessidade de atualizar formas e processos institucionais, como modernizando processos eleitorais (Santin; Pra, 2022), da gestão de dados sobre os cidadãos e da caracterização das disputas políticas em diferentes níveis (Polonini, 2024).

Em termos socioculturais, a plataformização dos meios comunicacionais¹⁴ e de entretenimento operam como interfaces para o surgimento de novos fenômenos de massas, como a *korean wave*, que se vale em grande medida de recursos digitais para popularizar a gastronomia, as produções audiovisuais, como os dramas coreanos, e musicais, como o k-pop, da Coreia do Sul (Jin; Yoon; Han, 2023).

Conforme outros países têm seguido caminhos parecidos, a exportação de bens de consumo tem sido entremeada com a exportação de práticas e de elementos culturais, criando cidades de cozinhas cosmopolitas, que são revertidos em marcadores de identidade e desejo (Lipovetsky; Serroy, 2011).

Dadas essas novas dinâmicas, países têm criado mecanismos para se resguardar de potenciais danos e para delimitar formas de controle institucional em suas relações com as *Big Techs*. No Brasil, com a intenção de proteger os dados das pessoas, houve a institucionalização de legislações como o Marco Civil da *Internet* e a Lei Geral de Proteção de Dados (Filho; Ferneda; Ferraz, 2020).

¹⁴ A plataformização é a transformação das plataformas digitais em estruturas centrais para as relações sociais, econômicas e culturais, ao ponto de reconfigurar a circulação e o consumo de dados, bens e significados (Poell; Nieborg; Dijck, 2020).

Sobre a atuação dos profissionais da saúde, os conselhos profissionais atuam na normatização e fiscalização dos ambientes digitais. No Código de Ética e Conduta do Nutricionista, que reúne as diretrizes e regras de atuação do nutricionista, há regras sobre a comunicação em redes sociais digitais que discriminam o tipo de informação que pode ser veiculada nesses espaços, restringe a publicidade de serviços e produtos e especifica a proibição de algumas práticas, como a veiculação de postagens de “antes e depois” de pacientes, com vistas para seus dilemas éticos (Brasil, 2018).

Da mesma forma, outros conselhos profissionais, como de odontólogos e médicos, seguem no mesmo sentido, regulando a participação de seus profissionais também em ambientes digitais (Conselho Federal de Medicina, 2019; Conselho Federal de Odontologia, 2012). Diante dessas definições, os próprios conselhos produzem materiais orientativos complementares, como no caso em que o Conselho Regional de Nutrição da Primeira Região (2023) fez um Guia para Uso de Redes Sociais, direcionado para seus nutricionistas.

Ainda, numa atualização recente, a Nova Resolução de Publicidade Médica aumentou o escopo de atividades permitidas por médicos em suas redes sociais digitais. Dentre as novidades, permitiu-se, de forma limitada, a publicação de postagens de “antes e depois” de pacientes, que devem ser acompanhadas de informações científicas e avisos sobre a não garantia da reprodução dos resultados (Conselho Federal de Medicina, 2019).

Ao redor do mundo, de modo inespecífico, há medidas como o *Digital Services Act* e o *Digital Markets Act*, na Europa (Kis Kelemen; Hohmann, 2023); as políticas chinesas de regulação dos ambientes digitais (Borgogno; Savini Zangrandi, 2024) e a oposição das plataformas majoritariamente estadunidenses com seus discursos em prol de uma liberdade de expressão irrestrita (Buck, 2023). Combinadas, essas posições geopoliticamente fortes configuram um caldeirão de disputas ideológicas e comerciais, sem que exista, de momento, um horizonte previsível de desfechos para seus dilemas.

A partir da oportunidade de observar as discussões internacionais e de ser tensionado por seus efeitos políticos, há, no Brasil, uma parcela do setor público e da *internet* interessados na regulação das redes sociais digitais, e setores privados interessados na autorregulação e que, ao mesmo tempo, influenciam nas discussões sobre políticas públicas de saúde nas redes sociais (Hunt, 2021).

Ao passo em que o Estado e administração pública e conselhos profissionais se posicionam como reguladores destas atividades, eles também se colocam na posição de uma espécie de influenciador ou de usuário nas redes sociais digitais.

Os perfis do Ministério da Saúde (2025a, b, c) em redes sociais de vídeo curto contam com mais de 3 milhões no *Instagram*; mais de 300 mil no *TikTok*; e mais de 500 no *Youtube*. O tipo de mídia utilizada nos perfis obedece às possibilidades definidas pela plataforma, numa agência privada sobre os perfis, é definida pelas próprias plataformas. A linguagem utilizada se define, dentre outros aspectos, pelo público-alvo e pelo contexto social embutido no espaço digital em que ela ocorre, valendo-se de estratégias como a publicação de memes e recursos de *marketing* e publicidade, como o chamado para a ação. Em termos *ecossistêmicos*, os perfis do Ministério da Saúde estão num universo de perfis diversos que buscam destaque, engajamento e influência; e disputam a atenção do público que, por sua vez, corresponde com *likes*, *dislikes*, inscrições e comentários.

Os seus posicionamentos digitais, no entanto, contam com peculiaridades em relação ao binômio público-privado: eles se apresentam como pessoas físicas, mas mesmo essa apresentação faz parte de um modelo de negócio, produtivo e performático. Ao mesmo tempo, suas postagens demonstram interesse em se conectar subjetivamente com a audiência, mas também promovem interações e relações comerciais entre marcas, influenciadores e audiência (Sibilia, 2016).

Dessa forma, o influenciador digital é uma figura de natureza ambígua, cujo quimerismo permanente produz uma indissociabilidade entre as dimensões públicas e privadas da vida. Sendo assim, há uma série de impasses para alinhá-los aos discursos institucionais ou acadêmicos em relação à promoção de saúde.

A influência das *Big Techs* sobre esses influenciadores, num cenário de plataformização, estrutura, portanto, uma dinâmica de mediação na comunicação entre perfis marcada pelas lógicas de consumo, do entretenimento e de influências diretas sobre o que se come (Granheim et al., 2022).

Do outro lado essa relação, de maneira esquemática, aqueles que recebem os conteúdos desses influenciadores, nesse mundo plataformado, podem ser descritos, numa perspectiva da relação público-privado a partir daquilo que Sodré Muniz Sodré (2021) chamou de “sociedade incivil” — numa atualização da sociedade civil gramsciana — coloca a financeirização e os avanços da digitalização como pontos fundamentais para o entendimento da crise dos valores civis liberais.

Segundo o autor, a cidadania estaria num processo de redução ao conjunto das demandas individuais, resumidas ao consumo.

Ainda que esse pensamento não seja raro, Sodré (2021) se destaca pela maneira com que o associa com fenômenos digitais. A individualização-consumista cidadã seria interpolada por formas e práticas comunicativas e tecnologias específicas capazes de produzi-la. Por sua vez, o Estado, diante dessa demarcação comunicativa-tecnológica, governaria a partir do alinhamento estético dos cidadãos, diversos, segundo um mercado de aparência, comportamento e ideias.

Dessa forma, esse mercadocentrismo informacional posicionaria as grandes empresas para além daquela típica das democracias liberais clássicas, num golpe duro aos limites entre público e privado. Por conseguinte, se antes, o liberalismo se dava pelas vias do autoritarismo — do sequestro do corpo e do espírito dos indivíduos e coletividades — suas formas atualizadas se dão pelas estratégias midiáticas de configuração da cultura, que, em seu cerne, se apresentam com aparência de realidade para organizar desejos (de mercado) (Sodré, 2021).

Em última instância, o cidadão dessa sociedade incivil não procura se politizar, mas, sim, consumir, como forma de estar socialmente. Ainda, ele seria incapaz de acompanhar a variedade, o volume e a velocidade dos dados, o que criaria uma experiência com um mundo-imagem quase mágico (Sodré, 2021).

Comparadas as propostas de Sodré (2021) e Lipovetsky, observa-se pontos comuns: a ascensão do consumo, o declínio da coletividade e da institucionalidade e a aceleração do relacionamento com a cultura. No entanto, sobressalta-se a inversão da interpretação sobre os rumos da democracia: enquanto, para o brasileiro, esse seja um processo iliberal, para o francês, é o contrário

Sendo assim, ainda que discursos alinhados de saúde e alimentação adequada e saudável se propaguem cada vez mais em ambientes digitais, dado o contexto, o efeito desse crescimento pode vir a ser atenuado pelo concomitante aumento de discursos concorrentes, de desinformação e de símbolos e valores desafetos à saúde coletiva. Nesse sentido, a análise sobre o sucesso de campanhas públicas e esforços de divulgadores científicos para a promoção de uma alimentação saudável não deve ser feita somente de forma endógena, considerando seus próprios números e repercussões, mas, também, a partir da sua influência e estratégia num ambiente disputado em termos de cientificidade e entretenimento, conforme as características dos seus campos (Araújo; Cardoso, 2007).

3.6.3 Saúde-comércio

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2008), determinantes sociais de saúde (DSS) são “as circunstâncias em que as pessoas nascem, crescem, trabalham, vivem e envelhecem, e o conjunto mais amplo de forças e sistemas que moldam as condições da vida diária”.

Complementarmente, tal conceito pode ser estruturado conforme o modelo de Dahlgren e Whitehead (2021), que organiza os DSS em camadas, que vão do contexto individual até o socioeconômico macroscópico e que, portanto, comportam uma perspectiva de mutabilidade dos determinantes ao longo do tempo.

O conceito de DSS tem tido protagonismo nas discussões sobre saúde (Dahlgren; Whitehead, 2021) e é largamente utilizado em organismos multilaterais, como a Organização Mundial da Saúde (Organização Mundial da Saúde, 2008), e no Ministério da Saúde brasileiro (Noronha; Pereira, 2014).

No entanto, ele não é o único constructo importante sobre o tema. Fundamental para a construção da medicina social latino-americana, a determinação social da saúde, inscrita numa tradição marxista, é uma ferramenta teórica capaz de investigar os efeitos das estruturas sociais capitalistas, em sua dimensão histórica, com expectativa de transformação da saúde a partir da superação das dinâmicas do capital da sociedade (Borghi; Oliveira; Sevalho, 2018).

Nos termos de seus dilemas, cada qual a sua maneira — seja pela domesticação, seja pela superação — os DSS e a determinação social da saúde tratam o capitalismo como alvo importante no enfrentamento das questões sociais em saúde (Borghi; Oliveira; Sevalho, 2018).

Esse tom crítico sobre o capitalismo tem sido recorrente em publicações diversas: como no alerta sobre os avanços do neoliberalismo sobre a saúde (Azevedo, 2017), aos problemas do modelo da cobertura universal em saúde (Giovannella et al, 2018), e aos novos perfis epidemiológicos e suas associações com o modelo de produção capitalista (Swinburn et al., 2018).

Nessa seara, a partir da ideia de DSS, conceituou-se os determinantes comerciais de saúde, que dizem respeito aos efeitos dos interesses e ações do mercado sobre a saúde das coletividades, a partir da influência diversa sobre práticas, comportamentos individuais e ambientes (Maani *et al.*, 2020).

A indústria de alimentos, produtora de determinantes de saúde — com o *marketing* de alimentos, o barateamento relativo ou absoluto de alimentos não-saudáveis, a colocação de obstáculos para a obtenção de alimentos saudáveis, alegações nutricionais ou falta de nitidez sobre as informações nutricionais em rótulos; aumento das porções dos alimentos, ação do lobby — contribui para cenários obesogênicos (Kalra; Verma; Kapoor, 2023).

Complementarmente, a indústria de alimentos, também chamada de “*Big Food*”, com vistas para a influência sobre a saúde, utilizar-se-ia da produção científica sobre a saúde-doença, interferindo em suas formas discursivas e resultados; fazendo *lobby* por políticas neoliberais; das suas vantagens econômicas, fomentando monopólios e otimizando sua eficiência produtiva. Ainda, em destaque, ela valer-se-ia de estratégias de *marketing*, com o impulsionamento de suas marcas e visibilidade, influenciando a percepção de consumidores sobre os produtos, criando lealdade as suas marcas e com promoções (Chavez-Ugalde *et al.*, 2021)

Ainda, observou-se o envolvimento de uma série de empresas da *Big Food*, incluindo as maiores redes varejistas do Reino Unido, em campanhas de caridade de alimentos, com o objetivo de associar suas marcas ao combate da insegurança alimentar e nutricional, sob a análise de que esta seria sobretudo uma estratégia de posicionamento da marca, em detrimento de uma ação efetiva contra as mazelas sociais e de crítica a sua radicalidade (Lambie-Mumford; Kennedy, 2025).

Mesmo em hospitais pediátricos de países ricos, a influência da indústria de alimentos tem contribuído para prejuízos à saúde: esses ambientes mostram-se obesogênicos, com baixa oferta de alimentos culturalmente representativos e estímulo à individualização da alimentação (Neri *et al.*, 2025).

No entanto, observa-se que a influência do poder privado sobre a saúde não ocorre tão somente pelo uso da racionalidade econômica. Da maneira como o capitalismo se organiza atualmente, ela é, mais do que nunca, *fashion*, ou, ainda, se dá pela disputa daquilo que é desejado e culturalmente potente. Dessa forma, a transformação da saúde em produto não é somente sua mercantilização enquanto uma *commodity* sem cor, mas como um produto enfeitado, funcional e que supre demandas específicas e subjetivas de consumo (Lipovetsky, 2021)

Sob esses efeitos, a saúde se deteriora simbolicamente, se gastro-anomiza, e se hibridiza, cada vez mais, com formas de consumo.

3.7. A integração entre disputas bourdieusianas e os indivíduos lipovetskianos

O plano de fundo hipermoderno de Lipovetsky foi tensionado com o instrumental teórico de Pierre Bourdieu, dada a sua capacidade em exprimir as relações entre agentes e com as estruturas sociais contemporâneas, numa proposição de menor anomia e maior dinâmica social. Essa tensão passou por um desafio principal, que foi bem exposto por Sébastien Charles (2004), numa passagem sobre o indivíduo hipermoderno:

Funciona cada vez menos segundo o modelo de confrontações simbólicas caro a Bourdieu; e que, pelo contrário, se dispõe em função de fins e de critérios individuais e segundo uma lógica emotiva e hedonista que faz que cada um consuma antes de tudo para sentir prazer, mais que para rivalizar com outrem.

Sendo assim, o novo e sua transformação em moda não seria uma forma de distinção social, conforme posto por Bourdieu (2011, 1983a, b) —, mas sim, para Lipovetsky, um produto da força-motriz pessoal do indivíduo, alheia à vontade de disputar com os outros.

Assim, Lipovetsky propõe um recuo do *habitus* bourdieusiano a partir da tese de maior liberdade de escolhas hipermodernas, ainda que o autor não tenha negado por completo a influência de fatores como classe e a influência dos grupos sobre os indivíduos. Segundo ele, o tipo de consumo teria cada vez menos relação com os lugares sociais dos indivíduos e cada vez mais com as tentativas de empreender formas de consumo de campos sociais diferentes. O advento do crédito financeiro e das estratégias oferecidas pelo mercado para que se consuma alterariam a dinâmica de concretização do consumo, que moveria o cerne do consumo de identificação num dado grupo para a autonomia de escolha (Lipovetsky, 2009).

Em síntese, o indivíduo hipermoderno não se relacionaria com as estruturas sociais como proposto por Bourdieu. Ainda, essas estruturas, para Lipovetsky (2008, 2007a), estariam esfaceladas em prol da vitória democrática-individualista sobre a cultura. Em substituição, o indivíduo se relacionaria com o seu narciso e com sua hedonia, cuja substância o tornaria indiferente ao coletivo.

Sendo assim, a tentativa de combinar a teoria de Lipovetsky e Bourdieu se deu, sobretudo, a partir de um exercício de recuperação do papel das estruturas sociais sobre os indivíduos e de um questionamento sobre os limites do

individualismo-democrático proposto por Lipovetsky, que pode ser sintetizada no comentário de Ana Paula Simioni Cavalcanti (2009):

Todas as sociedades contemporâneas oferecem a seus cidadãos essa possibilidade quase infinita de consumo? O consumo é de fato tão democrático assim? É tão inclusivo? E todos os indivíduos são dotados da capacidade de escolher livremente nesse “supermercado de estilos” que lhe é oferecido? Os estilos adotados são de fato igualmente válidos? Não há distinções e hierarquias no universo da moda? Todos os corpos são iguais? Todas as cores de pele valem o mesmo?

A cada resposta negativa para as perguntas feitas pela pesquisadora, se reabilitaria a importância e vigência de uma fração da estrutura social, ainda que seja razoável assumir que esteja em curso um processo de individualização, de golpes duros sobre a dimensão coletiva da vida e uma hipertrofia informacional e consumista das formas de estar no mundo.

Diante de tal arranjo, a teoria de Bourdieu faz-se versátil por não seguir um rumo estruturalista duro e tampouco seu imediato contrário. Ela consegue presumir uma relação entre indivíduo e estrutura, com margens para que a caracterização dessa relação se dê na análise e na apropriação teórica dos temas estudados.

Em minúcia, considera-se que a hipermodernidade alterou o tipo e as características das disputas simbólicas de Bourdieu e que o hiperconsumo detém uma influência forte sobre a definição dos *habitus*. Entende-se que os campos sociais são cada vez mais suscetíveis ao efêmero e seus agentes são cada vez menos fidelizados. Em exemplo, se um nutricionista publica um vídeo curto em uma de suas redes sociais digitais sobre um alimento funcional, ele evoca sua autoridade técnica, ligado ao seu *habitus*, para um tipo de interação hipermoderna: efêmera, num contexto interacional personalizado e ligado ao ciclo de hiperconsumo.

No ambiente digital, há novas ferramentas e espaços envolvidos na definição dos campos, dos agentes e de suas disputas sociais e simbólicas. Assim, a própria reabilitação da estrutura social, considerado o ponto de partida lipovetskiano, não significa um retorno ao tipo de estrutura bourdieusiana num sentido ortodoxo. Não obstante, como essa dimensão da sociedade pode ser tomada como um campo social, não escapa às lógicas tanto estruturais como subjetivas propostas na teoria de Bourdieu, sendo um caso específico da aplicação da teoria aos campos sociais.

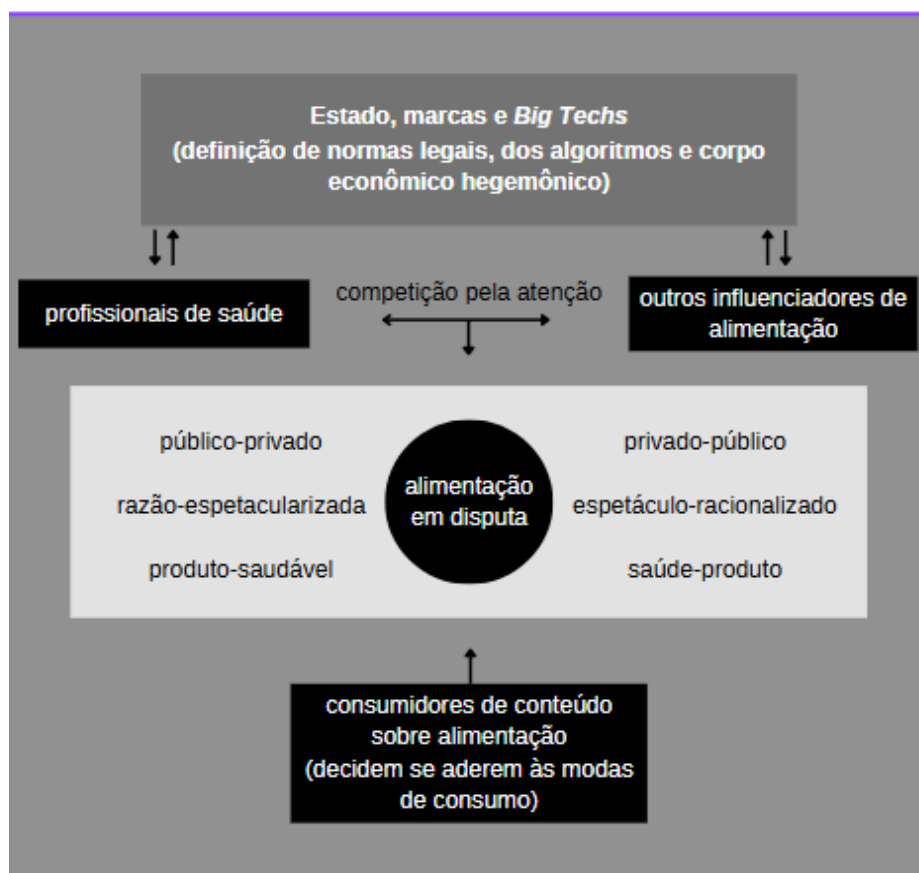
De novo, este “campo” novo não existia ou estava em germe, mas não é uma dimensão oriunda de geração espontânea.

Sobre o assunto, recorre-se a perspectiva de que a hipermodernidade tem induzido uma hibridização simbólica nas temáticas, cuja hipótese foi investigada no âmbito da alimentação saudável nos ambientes digitais. Dessa forma, ainda que contraditórios, resultados que indicassem condesamentos entre público e privado, saúde e comércio e razão e espetáculo foram considerados como possíveis.

No escopo dessas mudanças, pretendeu-se entender a agência e as práticas dos influenciadores digitais, dos profissionais de saúde em ambientes digitais e suas estratégias no âmbito de suas disputas simbólicas.

Por essa razão, a **Figura 1** expõe, numa síntese gráfica, como o trabalho integrou a obra de Lipovetsky e Bourdieu.

Figura 1 - Proposta gráfica das disputas simbólicas ao redor da alimentação nas redes sociais digitais.



Metodologia

Esta pesquisa é de cunho qualitativo, baseada na sociologia reflexiva — tal qual exposta no tópico 3.2. —, e fundamentada nas teorias de Bourdieu e Lipovetsky. Utilizou-se as técnicas de coleta documental de informações obtidas em três redes sociais digitais: *TikTok*, *Instagram* e *Youtube*, com subsequente análise temática (Braun; Clarke, 2006).

Submeteu-se o projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, no qual foi aprovado em 24/08/2024, com CAAE: 80144324.8.0000.0030.

A submissão do projeto ao CEP derivou de um desenho de pesquisa anterior, que envolvia a realização de questionário com praticantes de atividade física do Distrito Federal, que viria a ser aplicado pelo pesquisador em locais públicos, com vistas para a coleta de diversas informações sobre o consumo de conteúdos de alimentação em redes sociais digitais e que viria a cumprir um objetivo específico de informar o pesquisador sobre os profissionais de saúde mais assistidos para informar-se/relacionar-se com conteúdos sobre alimentação saudável.

Com o dado sobre os profissionais de saúde mais assistidos em mãos, o pesquisador pretendia fazer uma análise de seus perfis.

Tal estratégia pretendia superar alguns dos obstáculos do uso dos ambientes digitais como campos bourdieusianos, sobretudo eventuais vieses causados pelos algoritmos das redes sociais digitais e permitiria uma caracterização dos resultados em relação a uma determinada população.

Mais do que isso, pretendeu-se propor uma alternativa à coleta de dados feita diretamente nas plataformas de redes sociais digitais.

No entanto, ponderou-se que, em termos de ofício de pesquisa, a opção pelo questionário analógico pouco ofereceria respostas para eventuais dilemas da pesquisa na *internet*, uma vez que ele requer mais tempo, recursos financeiros e de outras naturezas para ser empreendido, sem que haja perspectiva de que seus resultados serão mais ou menos influenciados por aspectos algorítmicos.

Ainda que fossem menos influenciados, em continuação, observa-se que, recuperando ensinamentos da antropologia, a pesquisa feita diretamente no ambiente digital oferece chaves interpretativas importantes, dada a inclusão do pesquisador no contexto estudado.

Sendo assim, enquanto remédio para as questões ontológicas e praxiológicas enfrentadas, compensou-se no aprofundamento da discussão acerca dos aspectos algorítmicos e da participação das plataformas no enredo social estudado e abdicou-se da realização dos questionários, única etapa que contava com a participação de seres humanos da pesquisa.

O caminho alternativo trilhado encontra-se detalhado nos tópicos a seguir.

4.1. *Corpus* e procedimentos de coleta

Realizou-se uma coleta documental nas plataformas digitais *Youtube*, *Instagram* e *TikTok*.

A coleta seguiu as etapas estipuladas por Kelly Pretorius (2024), expostas num artigo de tutorial sobre seleção e extração de dados qualitativos em redes sociais digitais, voltado para pesquisadores na área da saúde.

Os passos definidos pela a autora foram:

- i) identificação de plataforma usada pela população de interesse identificada, valendo-se de dados demográficos;
- ii) identificação dos dados de interesse contidos na plataforma digital escolhida, baseada na procura por grupos e temas a partir de termos de busca que identifiquem conversas e conteúdos relevantes para a pergunta de pesquisa;
- iii) captura dos dados, com planos para a composição e destruição do banco de dados e salvamentos e capturas de telas feitos em curto espaço de tempo, conforme a volatilidade dos conteúdos das plataformas, e preservando o anonimato de eventuais indivíduos identificáveis na amostra;
- iv) transferência e organização dos dados, fazendo uso de uma ferramenta de extração de dados com todas as informações relevantes para atender aos objetivos e pergunta de pesquisa;
- v) conferência da precisão dos dados extraídos, averiguando se todos estão catalogados e se não há forma de identificar indivíduos representados em seus conteúdos e;
- vi) formatação para a análise, considerando formatos aceitos por softwares ou outros mecanismos de análise.

Com vistas para o cumprimento das etapas, foram identificados o *Youtube*, o *Instagram* e o *TikTok* na posição de maiores redes sociais digitais em termos de usuários ativos no Brasil, com apelo para compartilhamento de vídeos curtos.

De forma exploratória, observou-se que cada uma delas faz-se relevante para o debate público e circulação de ideias sobre alimentação, nutrição e saúde coletiva, conforme a presença de perfis de órgãos como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial de Saúde em cada uma delas, a partir do volume de interações com conteúdos sobre alimentação e nutrição, e por resultados de pesquisas anteriores sobre o tema.

Utilizou-se o termo “alimentação” nos campos de busca das redes sociais digitais mencionadas, como indexador da busca por postagens aptas a compor a amostra, conforme o trabalho se propôs a analisar esse tópico em suas diferentes formas simbólicas, configurando disputas bourdieusianas e reverberando em maior ou menor medida valores hipermodernos.

A captura de dados foi feita a partir da transcrição dos vídeos e do registro do nome do perfil, *link* para o vídeo original e legendas das postagens, que foi registrada em planilha, com omissão de nomes, endereços de qualquer espécie e nomes de usuários contidos nos textos transcritos, conforme interesse na preservação do anonimato dos indivíduos representados.

Em planilha do Microsoft Excel, os dados extraídos foram organizados em colunas, identificadas em: codificação do vídeo em número, link para o vídeo original; nome do usuário; caracterização do detentor do perfil de origem enquanto profissional da saúde ou não, data de coleta e; texto transcrito.

Preenchido todo o instrumento de coleta de dados, foi feita a conferência, de modo a garantir a catalogação plena de cada uma das células da planilha e a preservação do anonimato de quaisquer indivíduos representados.

Não foram necessários ajustes de formatação para a análise dos dados, conforme interesse em apreciá-los em análise temática, de forma manual e textual.

Na prática, coletou-se as 20 primeiras postagens exibidas enquanto resultado para cada descritor utilizado nos campos de busca de cada uma das plataformas digitais escolhidas, totalizando um conjunto de 60 vídeos transcritos e analisados.

Em termos de **inclusão**, foram consideradas postagens que tratavam sobre alimentação e nutrição humana, que estivessem em português e que se encaixassem na categoria de vídeo curto.

Em termos de **exclusão**, foram retiradas postagens que fugissem ao cerne da pesquisa, como eventuais postagens sobre nutrição capilar, de animais

domésticos e alimentação enquanto metáfora para outras práticas, como questões empresariais, espirituais ou religiosas.

Em caso de exclusão, o vídeo retirado foi desconsiderado para a contagem das 20 primeiras postagens e a coleta sucedeu-se até que o banco de dados correspondesse ao planejamento da coleta.

A coleta dos vídeos foi feita inteiramente no dia 21 de janeiro de 2025 e a transcrição dos vídeos foi feita com auxílio da ferramenta “Digitação por Voz”, embutida no *Software Google Documentos*.

Complementarmente, no *Instagram*, de modo a realizar a coleta, foi utilizada uma conta criada especificamente para a pesquisa, sem que fosse informado o gênero do pseudo-usuário e com definição de idade de 35 anos, conforme a média de idade dos brasileiros, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BRASIL, 2024a)

Ademais, no *TikTok* e *Youtube*, não foram criadas contas para a realização da coleta. Ela foi feita em aplicativos recém-baixados, sem registro de navegação e sem histórico de uso pessoal. Sendo assim, mitigou-se as influências indesejadas do treinamento dos algoritmos das plataformas.

A íntegra do material coletado encontra-se ao final do trabalho, em **Apêndice A**.

4.2. Análise Temática

A íntegra do banco de dados foi submetida a duas investidas dedutivas distintas de análise temática, nos termos de Braun e Clarke (2006).

Foram cumpridas 6 (seis) etapas de análise.

a) familiarização com os dados: na qual foi feita a leitura integral, repetida e ativa dos materiais coletados, com o objetivo de conhecer, aprofundar e identificar ideias preliminares sobre seus conteúdos. Assim como as reflexões epistemológicas sobre a alimentação, a sociologia reflexiva e a hipermodernidade, a familiarização fez parte da contextualização dos dados.

b) Codificação: elaboração de códigos qualitativos, que representassem, com especificidade, trechos relevantes dos dados, de acordo com os objetivos da pesquisa.

No estudo, puderam ser utilizadas codificações: i) descritiva, que relata expressamente o conteúdo do código; ii) interpretativas, que extrapola o conteúdo

do código para indicar seu significado; e iii) baseada em teoria, aquela que recorre ao referencial teórico para justificar-se.

A codificação, ainda, foi subdividida em três fases.

Na primeira, foram atribuídos códigos de forma exploratória aos dados, sem a expectativa de esgotá-los ou de chegar a uma configuração final, mas de elaborar sentidos iniciais sobre o texto.

Em seguida, os códigos iniciais foram comparados entre si, na busca por códigos de maior generalização, que poderiam dar conta de um grupo maior de trechos.

Por fim, os códigos generalizados foram tensionados em face da pergunta e objetivos da pesquisa, com o objetivo de preservar apenas aqueles centrais para a resolução do trabalho.

c) Tematização: na qual os códigos elaborados são confrontados com os temas definidos, de forma dedutiva, a partir do referencial teórico e conceitos utilizados na pesquisa. O objetivo dessa etapa é organizar inicialmente os códigos nos temas, observando adequações e limitações dos ajustes entre ambos.

d) Revisão dos temas: na qual eventuais limitações e desarranjos temáticos são ajustados, com possibilidade de ajustes nos temas, preservando a coerência com o referencial teórico e conceitos utilizados na pesquisa.

e) Definição e conceituação dos temas: na qual se descreve cada um dos temas, com base nos códigos atribuídos a eles. O objetivo dessa etapa é garantir nitidez e especificidade para cada um dos temas.

f) Produção do relatório: na qual se faz a construção analítica dos temas, explorando como eles se relacionam com o referencial teórico utilizado na pesquisa, com possibilidades de confirmarem, complementarem, se contraporem ou apresentarem questões novas para sua interface teórica.

Sobre a escolha da análise temática, ela se baseou, primeiro, numa revisão de escopo sobre os métodos de pesquisa utilizados para abordar redes sociais digitais no campo da saúde, e a análise temática foi a segunda técnica de análise mais representada, com 16% das publicações desse tipo, ficando atrás apenas da análise de conteúdo (Fu *et al.*, 2023).

Complementarmente, num estudo que exibiu apresentações didáticas sobre análise de conteúdo e análise temática para 76 estudantes de doutorado e depois analisou suas reflexões sobre as similaridades e diferenças entre cada uma, foram

referidas uma série de similaridades, como os processos de codificação, organização e análise de dados e a dificuldade para tratar vieses de subjetividade, assim como diferenças: a análise de conteúdo foi melhor vista como uma técnica para aplicações horizontalizadas e a análise temática foi associada a análises mais verticalizadas, ao passo em que a primeira se mostrou mais prática e a segunda mais intuitiva (Humble; Mozelius, 2022).

Por fim, num editorial a respeito dos usos da análise temática no campo da saúde e do bem-estar, as autoras, que popularizaram a análise temática, definiram que ela pode ser usada para uma gama de estudos qualitativos em saúde, e que as críticas feitas sobre o caráter meramente descritivo ou de pouca profundidade interpretativa deriva do fato de que existem pesquisas que negligenciam a construção teórica e que não dão alicerce para a análise temática, enquanto uma técnica de análise (Braun; Clarke, 2014).

Sendo assim, a análise temática foi definida conforme o interesse em fazer uso da sociologia reflexiva para interpretar verticalmente os conteúdos do banco de dados e pelo caráter localizado da amostra, considerando a aplicabilidade entre as técnicas comparadas, seu lastro em estudos sobre ambientes digitais no campo da saúde e as impressões referidas por outros pesquisadores.

Na **primeira análise temática**, relacionou-se a íntegra do banco de dados com temas dedutivamente definidos, **de acordo com a separação de capítulos do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)**.

O GAPB foi utilizado conforme ele é entendido como o documento de referência do Ministério da Saúde para recomendações sobre alimentação adequada e saudável para a população brasileira. Dessa forma, ele oferece uma interface importante para se analisar a tese de desestruturação social e declínio das macronarrativas de Lipovetsky (2008) no terreno da produção de conteúdos sobre alimentação saudável em redes sociais de vídeos curtos e, eventualmente, caracterizar suas representações micronarrativas e personalizadas. Ainda, embora o GAPB possua suscitar uma associação essencialmente com a nutrição, ele é um instrumento passível de uso por todos os profissionais de saúde, o que confere com a definição amostral do trabalho.

Dedutivamente, os temas utilizados nessa análise foram: a escolha de alimentos, dos alimentos à refeição, o ato de comer e a comensalidade, a compreensão e superação de obstáculos sobre alimentação e princípios.

Na **segunda análise temática**, relacionou-se a íntegra do banco de dados também de forma dedutiva, mas **com as categorias que compõem os binômios das disputas sociais e simbólicas conferidas no referencial teórico da dissertação**. Dedutivamente, os temas utilizados nessa análise foram: uso da racionalidade; fomento ao espetáculo; endosso a valores biomédicos; endosso à saúde social; associação a valores privados; e associação a valores públicos

Cada análise temática, ainda, serviu para ressaltar diferenças entre cada uma das redes sociais investigadas, primeiro em relação aos usos do Guia Alimentar para a População Brasileira e, depois, em termos de suas inserções em disputas sociais e simbólicas ao redor da alimentação. Sobre a apresentação dos resultados, foram apresentados de forma narrativa cada um dos temas, cuja definição inicial foi revisada após o processamento qualitativo dos dados, e de seus temas, com a inserção de exemplos que representassem as faces descritivas e de análise dos dados coletados.

Sobre a apresentação dos resultados, assumiu-se uma abordagem narrativa em cada um dos temas. Ao longo da escrita, foram adicionados exemplos de falas dos influenciadores digitais representados, seguido de suas identificações profissionais ou subjetivas, conforme ela foi **autorreferida** em seus próprios perfis das redes sociais digitais e da identificação da rede social digital em que o vídeo foi postado.

No **Quadro 1**, observa-se a definição de cada um dos temas da primeira análise temática e a delimitação metodológica dos tipos de códigos que se encaixam em cada um de seus temas, na forma de exemplos.

Da mesma forma, o **Quadro 2** apresenta a definição de cada um dos temas da segunda análise temática e a delimitação metodológica dos tipos de códigos que se encaixam em cada um de seus temas, na forma de exemplos.

Como os dados obtidos nas redes sociais digitais encontram-se são de acesso público, seus dados puderam ser utilizados sem a necessidade de consentimento dos indivíduos mostrados ou dos detentores dos perfis e sem autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (Brasil, 2016).

Toda a pesquisa foi realizada com recursos próprios, sem conflitos de interesse e com apoio institucional do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

4.3. Ensaio

Feitas as análises temáticas, confeccionou-se um ensaio que refletiu teoricamente sobre os seus achados, articulando, novamente, as teorias de Lipovetsky e Bourdieu, com enfoque nos profissionais de saúde que produzem conteúdo para as redes sociais digitais.

Quadro 1: definição dos temas da primeira análise temática, de acordo com a separação de capítulos do Guia Alimentar para a População Brasileira

Tema	Definição	Tipo de códigos incluídos	Tipo de códigos excluídos
Escolha de alimentos	Orientações específicas para a população brasileira sobre como combinar alimentos na forma de refeições.	Substitua imediatamente todas as gorduras fracas poli-insaturadas, como óleo de soja, óleo de girassol, canola e todas as margarinas, por gorduras fortes, naturais e ancestrais	Entenda que o controle da quantidade do que você come é muito menos importante do que o controle da qualidade.
Ato de comer e comensalidade	Orientações específicas para a população brasileira sobre como combinar alimentos na forma de refeições	Comer em volume ajuda muito na saciedade, ajuda você a não ter fome.	Eu vejo a melhor maneira de usar a cenoura: você tira aquela casca.
Dos alimentos às refeições	“O tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente onde ele se dá e a partilha de refeições”.	Então, não é porque ele é sal rosa que você pode colocar mais. Não é porque ele é sal marinho que você pode colocar mais.	Sempre gosto de comer de 3 em 3 horas pra eu não ficar morrendo de fome depois do meu almoço. Por isso, eu armazeno tudo em Tupperware na geladeira
Compreensão e superação de obstáculos sobre alimentação	“Obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, sobre a combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade”.	Comer bastante vai te ajudar a emagrecer, e nós vamos te explicar o porquê.	Pesei o carboidrato, a minha proteína e os meus legumes.
Princípios	Elementos implícitos e explícitos que estruturam ações relacionadas à alimentação	Entenda que o controle da quantidade do que você come é muito menos importante do que o controle da qualidade.	Pare de jantar. Faça essa bebida, por apenas 7 dias, e veja o que acontece.

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 2: Temas da segunda análise temática, de acordo com os binômios das disputas sociais e simbólicas conferidas no referencial teórico da dissertação.

Tema	Definição	Tipo de códigos incluídos	Tipo de códigos excluídos
Usos da racionalidade e	usos sociais e simbólicos da racionalidade em orientações sobre alimentação e nutrição;	Não tem competição a nível de biodisponibilidade, toxicidade e completude de aminoácidos.	Muitas pessoas acreditam que, comendo pouco, vão emagrecer.
Fomento ao espetáculo	uso de representações espetaculares como valores simbólicos sobre alimentação saudável	E um dos alimentos que é mais curativo hoje, de uma das doenças que mais têm afetado as pessoas, é a banana.	Produtos alimentícios que deveriam ser proibidos para crianças:
Endosso a princípios biomédicos	uso de ferramentas médico-biologizantes para tratar sobre a alimentação saudável	Frutas e shitake com ovo, com a gema meio mole para aproveitar um nutriente chamado colina, que melhora seu foco e concentração.	De manhã, eu tenho que comer aveia. Aveia é o alimento mais potente para o café da manhã já descoberto
Endosso à saúde social	ocorrências do uso do pensamento social em saúde para tratar sobre alimentação e nutrição	Dietas restritivas não devem ser feitas hora nenhuma, porque deixam o organismo carente de nutrientes.	A cerveja tem um alto índice glicêmico e contém calorias vazias, além de estimular a produção de cortisol
Associação a valores privados	manifestações de interesses privados das <i>Big Techs</i> e dos influenciadores digitais sobre a alimentação saudável	Então, vamos ser adultos e começar a colocar legumes nessa dieta, sem reclamar.	Se você não gosta de atum, você pode trocar por frango.
Associação a valores públicos	uso de documentos oficiais ou do levantamento de questões sobre alimentação e nutrição de interesse público.	A gente mastiga nossos problemas, né? Ninguém saboreia mais direito a comida. O mundo na correria, com uma alimentação cada vez mais conveniente, hedônica, pobre em sentido, né?	Sabe qual o problema dessa pessoa que não consegue ficar sem o pãozinho de manhã? Na verdade, ela não consegue mais nada, porque a pessoa que acorda perdendo pro pão

Fonte: elaborado pelo autor.

Resultados

O número médio de curtidas das publicações de toda a amostra foi de 114.665. Em específico, observa-se que o *TikTok* foi a rede social digital de vídeos curtos investigada com a maior média de curtidas, com 152.005 unidades, seguida do *Instagram*, com 131.779 e do *YouTube*, com 61.922.

Dos 60 vídeos presentes na amostra, 36 apresentam profissionais de saúde em tela, 21 apresentam outros tipos de influenciadores digitais e 3 são perfis despersonalizados, que fazem venda de dietas no *TikTok*.

A rede social digital com mais profissionais de saúde representados é o *Youtube*, com 13 vídeos, seguido do *TikTok* com 11 vídeos e o *Instagram* com 10 vídeos, totalizando 36 vídeos.

Todos os vídeos se propõem a fazer alguma orientação em alimentação e nutrição, com variações em termos de objetividade dessas orientações.

Ainda, dentre os 60 vídeos, 14 deles foram gravados em ambientes identificados pelo autor como consultórios, escritórios ou salas de *mesacast*¹⁵.

No entanto, dos 36 vídeos em que foram representados profissionais de saúde, apenas 4 (11,1%) identificavam os seus respectivos números de registro profissional, o que incide sobre uma ideia de maior utilização de estratégias como o *mesacast* do que a identificação profissional, como formas de apelar para uma dada autoridade nas redes sociais digitais observadas.

Observa-se, ainda, que todos os 4 vídeos que contavam com as identificações profissionais foram postados no *Instagram*.

Os destinatários dos vídeos são indivíduos, dadas as formas de consumo individualizadas das redes sociais digitais e fenômenos individualizantes da alimentação.

¹⁵ *Mesacasts* são programas focados no áudio, com participantes dispostos num formato de mesa redonda.

5.1. Estudo 1: disputas entre o Guia Alimentar para a População Brasileira e os conteúdos das redes sociais digitais

A análise temática dos vídeos curtos sobre alimentação nas redes sociais digitais apresentou diferenças significativas em relação às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) em cada uma das categorias analisadas: escolha dos alimentos, dos alimentos à mesa, ato de comer e comensalidade, superação de desafios e obstáculos para uma alimentação adequada e saudável, e princípios.

Observa-se que, nos vídeos, houve baixa utilização dos princípios do GAPB, em prol de uma adesão principiológica de redução dos alimentos a nutrientes, com poucas menções sobre o ato de comer e a comensalidade, uma orientação da escolha e preparo de alimentos baseada em características quantitativas e nutricionais dos alimentos e propostas de solução de obstáculos voltadas para o emagrecimento e mudanças corporais.

5.1.1. A escolha dos alimentos

As orientações sobre escolha dos alimentos nos vídeos curtos observados foram feitas, sobretudo, a partir de aspectos nutricionais e funcionais dos alimentos.

No primeiro caso, houve uma valorização positiva de proteínas, fibras, água e determinados minerais, vitaminas e compostos bioativos e uma desvalorização de carboidratos e gorduras. As gorduras, ainda, foram divididas em saturadas, mono e poli-insaturadas, numa complexificação da retórica de definição de alimentos bons e ruins, tal qual na tese do nutricionismo (Scrinis, 2021).

Ainda, foi comum a combinação da composição nutricional e da quantidade de calorias para a indicação de escolhas alimentares, nas quais valorizou-se aqueles alimentos que continham mais nutrientes por menos calorias, como se vê no exemplo: “morango: 30 calorias apenas e 2g de fibras. Pelo amor de Deus, quem não gosta de morango?” (“educador físico” — *Youtube*).

As orientações para escolha de alimentos baseada em calorias, ainda, foram frequentemente abordada colocando alimentos de diferentes perfis calóricos em comparação, com a ideia de que se deveria escolher aqueles de menor caloria. Sendo assim, foi possível encontrar casos em que um alimento ultraprocessado era preterido em relação a uma preparação culinária feita com alimentos *in natura* e minimamente processados não por conta da interpretação de seus níveis de

processamento, mas por conta de suas calorias, como no exemplo a seguir: “você também acha que é inofensivo comer 6 bolachas Passatempo, que têm 282 calorias, mas acredita que vai engordar comendo uma panqueca desse tamanho de banana, que tem 270 calorias” (“nutricionistas” — *Youtube*).

O uso desse tipo de elaboração apresenta problemas, uma vez que, embora os alimentos ultraprocessados sejam notadamente hipercalóricos, há todo um esforço da indústria de alimentos em oferecer alimentos ultraprocessados de baixa caloria, assim como há também alimentos *in natura* e minimamente processados e preparações culinárias derivadas desses alimentos que apresentam maior densidade calórica.

Sendo assim, a redução da escolha em virtude do número de calorias potencialmente expõe a população a uma série de aditivos químicos da indústria, reforça circuitos alimentares longos e de menor justiça social e, ainda que se fosse fazer uma discussão metabólica desse tipo de orientação, se deixaria de pensar em temas como o índice glicêmico, o aporte de micronutrientes e uma série de outras questões que fariam a diferença, ainda que o objetivo final não fosse meramente estético, mas pensasse numa saúde física reducionista.

Em representações de literacia alimentar, houve casos em que foram indicados nutrientes específicos, como o ferro, e, como forma de ilustrar onde encontrá-lo, era também indicado quais grupos de alimentos ou quais cores de alimentos potencialmente continham o nutriente.

Mais do que isso, houve uma série de orientações de escolha alimentar baseadas na funcionalidade dos alimentos, que, corriqueiramente, eram combinadas com suas características nutricionais.

Nesses casos, os alimentos ora eram detentores de efeitos curativos e preventivos de questões clínicas, como ganhos de imunidade, ora eram utilizados para otimizar funções fisiológicas, como a digestão e produção de hormônios, e ora deveriam ser escolhidos por oferecerem alguma funcionalidade de caráter estético ou de mudança corporal, como emagrecimento ou redução da “retenção hídrica”.

Nas orientações baseadas em funcionalidade, compostos bioativos e micronutrientes apareciam com uma maior frequência, conforme suas funções antioxidantes e anti-inflamatórias.

Ainda, houve um caso em que a técnica de processamento da aveia foi relacionada com diferentes funcionalidades. Sendo assim, a despeito da

Classificação NOVA do GAPB, a aveia foi relacionada à emagrecimento, ganho de massa muscular e uso inespecífico, conforme se segue: “Se eu quiser, por exemplo, emagrecer e melhorar o intestino: aveia farelo, porque tem mais fibras. Se eu quiser ganhar massa muscular: aveia farinha, porque é um hipercalórico. Se eu quiser usar no dia a dia: flocos” (“biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*).

Da mesma forma, a funcionalidade alimentar sustenta, em alguma medida, a ideia do senso comum de superalimento e de alimentos como medicamentos que, no conjunto de vídeos observados na amostra, também se mostrou recorrente.

A banana, nesse caso, que seria apresentada pelo GAPB como um alimento *in natura*, aparece em um dos vídeos como um alimento curativo e um remédio natural com diversas aplicações, como na partícula a seguir: “dá para viver 13 dias comendo banana sem tomar água, tá? 13 dias. A banana tem grande relação com tratamento, com benefício para intolerância. Lactose tem essa função, não é? É um remédio natural, fora as propriedades nutricionais que ela tem. Sabe que ela é muito nutritiva, principalmente em relação à câimbra, mas isso aí é só uma coisa simples” (“biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*).

Em termos de aproximações com o GAPB, há vídeos que desincentivam o consumo de alimentos ultraprocessados e focam no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, ainda que não nesses termos: “corte drasticamente o seu consumo de refrigerantes diet ou zero, evitando ao máximo os adoçantes artificiais” (“pesquisador independente, expert em nutrição e certificado em nutrição otimizada para saúde e bem-estar” — *Youtube*).

Porém, os termos e os construtos teóricos importam. No exemplo mencionado, o corte drástico de refrigerantes se dá em função de uma alimentação que remete à performance e eficiência de uma alimentação pretensamente natural — que equiparasse, nesse tópico, o consumo humano ao dos animais — como forma de se compor uma alimentação “forte”, o que foi melhor debatido na seção sobre os princípios.

Noutro exemplo, em que também se orienta que se evite o consumo de ultraprocessados, mas com um descolamento principiológico em relação ao GAPB, foram mencionados os benefícios para o intestino da retirada de pães feitos com farinha fina e biscoitos recheados da alimentação, embora isso tenha sido dito num contexto que também afirma que suco de uva, potencialmente minimamente processado, seria venenoso por conter frutose.

Sendo assim, observa-se também que, nos casos em que há uma convergência temática entre o GAPB e postagens sobre escolha de alimentos, ela não se dá de maneira principiológica e, portanto, não se faz possível observar posições de coesão e de compatibilidade entre um e outro.

Além dos casos que norteiam a escolha a partir das características nutricionais e funcionalidade nutricional dos alimentos, houve casos que incentivaram a escolha de alimentos baseada no resultado estético de terceiros.

Nesse tipo de ocorrência, era comum que o agente representado em cena mostrasse o próprio corpo como produto do consumo de determinados alimentos que, em seguida, eram apresentados em vídeo.

Esse tipo de narrativa, além de romper com preceitos de ética, apresentam-se como prescrições indiretas, em uma série de ocasiões, nas quais se indica o que comer ao longo de um dia inteiro para determinada finalidade.

5.1.2. *Dos alimentos à refeição*

Seguindo o apelo das orientações para escolha de alimentos, aquelas sobre o caminho dos alimentos até a mesa se concentrou no preparo de alimentos, numa ressalva às quantidades e características nutricionais dos alimentos. Ainda, em menor medida, houve vídeos que reforçaram o desenvolvimento de habilidades culinárias como uma virtude para se alimentar de forma saudável.

No mesmo sentido, os alimentos não eram escolhidos tão somente por suas características qualitativas, mas em quantidades bem definidas, conforme foi comumente indicado o número de gramas de determinados alimentos em uma refeição, ainda que eles não estivessem sendo propriamente combinados em uma receita de preparação culinária.

Da mesma forma, uma série de elaborações sobre o preparo de alimentos indicava como esse processo conferia algum símbolo para a refeição, como no caso em que uma Crepioca — preparação com ovo e massa de tapioca — não era meramente uma *Crepioca*, mas uma *Crepioca* proteica: “essa crepioca proteica, que eu amo de paixão. Se você não gosta de atum, você pode trocar por frango. Mamãozinho, mel e aveia” (“influenciadora *fitness*” — *Youtube*).

Além disso, era possível que a preparação culinária fosse narrada a partir da adição de nutrientes e não dos alimentos em si, como no exemplo: “pesei o

carboidrato, a minha proteína e os meus legumes. Fritei um ovinho para colocar por cima. E esse foi o meu almoço”. (“influenciadora *fitness*” — *Youtube*).

Ainda, um almoço muito parecido foi retratado no seguinte trecho de um dos vídeos: “no almoço não tem segredo: arroz, feijão, carne, frango” (“médico” — *Youtube*).

Porém, a justificativa para a realização dessa refeição foi a sua riqueza em tirosina, um precursor de dopamina que serviria para garantir motivação e foco, além da proteína que garantiria saciedade.

Sendo assim, mesmo quando se recorreu a uma estética de comida de verdade nos vídeos, é possível que ela seja utilizada para sustentar uma visão biomédica e, portanto, dotada de nutricionismo e medicalização das refeições.

Noutra face possível, observou-se casos em que havia pouca expressão da cultura alimentar brasileira — ainda que se utilizasse alimentos típicos de sua composição —, em prol de formas de restrição alimentar, como no exemplo em que foi sugerido, em tom prescritivo, que se comesse arroz, frango ou carne ao longo de todas as refeições do dia: “150g de arroz, 150g de frango ou carne, 4 refeições” (“professor de educação física” — *Youtube*).

A sustentação do argumento nesse caso, é uma tecnificação ou racionalização da alimentação, em prol de um objetivo estético de perda de peso, em detrimento da cultura, subjetividade alimentar e do consumo de verduras e vegetais, conforme recomendado pelo GAPB.

Noutro caso que representa esse tipo lógica de tecnificação e individualização, foi apresentada a “alimentação ancestral” como forma de cura para questões clínicas, num vídeo que combinava termos técnicos como “eletrólitos” e “antiparasitária”, com preparações que ofereciam alguns dilemas, como o consumo de leite cru em prol de um estilo de vida individualizado de adesão a uma *naturalidade* alimentar.

Ainda, esse perfil de preparação culinária a base de alimentos *in natura* e minimamente processado pode estar presente em contextos de terceirização das habilidades culinárias, nos casos em que os agentes dos vídeos promovem marcas de marmitas como solução para falta de tempo cotidiana: “elas têm 370 g de comida, 40 g de proteína, e mudaram minha vida, porque eu não gasto tempo cozinhando e nem dinheiro com restaurante” (“médico” — *Youtube*).

Em contrapartida, há vídeos que reforçam as vantagens de se preparar alimentos em casa e evitar serviços de entrega de comida, além de ensinarem receitas à base de alimentos *in natura* e minimamente processados para seus públicos: “para preparar, basta bater no liquidificador uma maçã, uma beterraba crua, sem casca, o suco de um limão e um copo de água. Depois, você pode coar e adicionar uma colher de mel, caso não tenha problemas com o açúcar” (“psicanalista” — *TikTok*).

Mais uma vez, no entanto, há contradições possíveis, ao passo em que essas receitas, geralmente, são associadas a algum tipo de funcionalidade nutricional, como, no caso, o consumo de suco de beterraba para uma suposta melhora da saúde hepática, da circulação e da saúde cardiovascular; ou no caso em que sucos são utilizados como substitutos do jantar para emagrecimento, ou no caso do preparo de ovos com cenoura e repolho: “dieta das modelos para emagrecer mesmo depois dos 34 anos” (perfil de venda de dietas — *TikTok*).

Sendo assim, enquanto o GAPB valoriza preparações baseadas em interpretação da classificação NOVA e na cultura e hábitos alimentares brasileiros, os vídeos curtos das redes sociais preconizam orientações baseadas em alegações nutricionais dos alimentos, conforme suas composições nutricionais e perfil de compostos bioativos.

5.1.3. O ato de comer e a comensalidade

O ato de comer foi principalmente representado em vídeos que desestimulavam a restrição alimentar.

Nesses casos, a alimentação era representada como algo que deveria ser prazeroso. Esse prazer, ainda, não necessariamente se dava como fim, mas sobretudo como meio para que fosse mantida alguma estratégia dietética, associadas a transformações corporais, como no caso: “nós comemos bastante e não passamos fome na dieta. Muitas pessoas acreditam que, comendo pouco, vão emagrecer” (nutricionistas — *Youtube*).

Ainda, a restrição alimentar foi desincentivada também em virtude de alegações de pobreza nutricional, enquanto pratos coloridos e com verduras e legumes seria uma estratégia para manutenção da saúde: “dietas restritivas não devem ser feitas hora nenhuma, porque deixam o organismo carente de nutrientes” (“farmacêutica/bioquímica” — *Youtube*).

Em contrapartida, nenhum dos vídeos fez orientações ou menção aos ambientes em que se come e em apenas uma ocasião foi mencionada a importância de comer com frequência.

Em exceção, um dos vídeos refletiu sobre a comensalidade e sobre o ato de comer como um espaço de reflexão sobre o cotidiano e aspectos sociais da vida: “como a gente não se relaciona mais com a comida, com as pessoas. A gente mastiga nossos problemas, né? Ninguém saboreia mais direito a comida. O mundo na correria, com uma alimentação cada vez mais conveniente, hedônica, pobre em sentido, né? Pobre em valor nutricional, mas muito açúcar, prazer vazio... É... preencher esse vazio” (‘nutricionista’ — *Youtube*).

Sendo assim, o ato de comer figura como uma prática sobretudo individual e voltada para algum ganho de ordem físico-estética, no universo da amostra.

Ademais, o ato de comer e a comensalidade foi o tema mais discreto construído a partir da amostra, com poucas menções e pouca elaboração técnica ou teórica, quando comparado à escolha de alimentos e o preparo das refeições.

Tal situação reflete uma diferença central entre o GAPB e os vídeos curtos sobre alimentação em redes sociais digitais: enquanto no primeiro, o ato de comer e a comensalidade ganha um destaque equivalente aos demais temas, no segundo, há um enfoque maior nas características dos alimentos, em detrimento de informações e reflexões sobre como comê-los.

Em síntese, a busca por “alimentação” em redes sociais de vídeos curtos preconiza uma relação de controle entre alimento e organismo. No entanto, isso não significa que os vídeos tratam de uma relação que ocorre em naturalidade, mas que promovem uma cultura de individualização e naturalização dessas práticas.

5.1.4. A compreensão e a superação de obstáculos

As orientações para a compreensão e superação de obstáculos giraram em torno da criação de estratégias para perder peso, como práticas de contorno da fome, e que foram comumente relacionadas a falas de caráter prescritivo e que propunham formas de acesso a determinados nutrientes, como a procura por alimentos práticos e baratos.

Ainda, trabalhou-se o obstáculo da falta de tempo, a partir da terceirização do preparo dos alimentos para a indústria de alimentos e da gestão domiciliar dos alimentos, como planejamento de marmitas e organização da geladeira.

Por fim, com vistas para diferentes obstáculos, os vídeos propuseram o uso da prática clínica baseada em evidências, a utilização de determinados alimentos para superação de problemas clínicos e de baixo rendimento cotidiano, relacionado à performance intelecto-mental e sintomas como ansiedade e estresse.

O corte de alimentos ricos em carboidrato e a opção por vegetais foi comumente utilizada no contexto de superação da dificuldade para emagrecer. Da mesma forma, foram estimulados cortes a bebidas alcoólicas, bebidas açucaradas e alimentos com alto índice glicêmico para perda de peso ou atingimento de “barriga lisa”, perda de “gordura na barriga”, como no exemplo abaixo: “cinco piores alimentos que você deve evitar para reduzir a gordura na barriga. Já salva para não perder” (“influenciador digital” — *TikTok*).

A redução de calorias, baseada na centralidade de um manejo satisfatório de déficit calórico, também foi representada na amostra, como forma de mediar um emagrecimento eficiente, cientificado e sustentável: “Como controlar a mente e suportar o déficit calórico? Vamos começar entendendo o que é o déficit. É a forma como o nosso corpo perde gordura, né? Como elimina a gordura, e o déficit calórico consiste em consumir menos calorias do que o nosso corpo gasta por dia. Pensando aí na nossa taxa metabólica basal e nas atividades extras, inclusive exercício físico” (“influenciadora de emagrecimento” — *Instagram*).

Mais do que orientações nutricionais, generalizadas por excelência, havia indicações prescritivas de dietas para fins de mudança corporal, apoiadas na ideia de déficit calórico: “tudo que eu comi um dia para secar e definir, com 1400 calorias” (“influenciadora *fitness*” — *Instagram*).

Ainda, foram vistas estratégias para adquirir fontes de proteínas baratas no mercado para ganhar músculos, substituições de refeições por bebidas supostamente emagrecedoras, para a manutenção de restrições calóricas com redução da fome.

Em comum, todas essas formas de superar obstáculos estão relacionadas ao controle do corpo em sua fisiologia e forma, em conflito tanto em termos de estratégias quanto em termos de finalidade em relação ao GAPB.

O GAPB aborda a superação de obstáculos associados às habilidades culinárias, tempo, oferta de alimentos saudáveis, informações confiáveis e custo dos alimentos. Mais do que isso, ele não adota uma linguagem imperativa e não reduz o escopo de soluções para àquelas que ele apresenta.

Sendo assim, não se observa no GAPB termos que criam uma relação causal objetiva entre obstáculo e solução, como se a realidade fosse uma operação cartesiana. Esse tipo de construção, no entanto, é corrente nos vídeos curtos observados, com exemplos desse tipo: “faça isso se você não quer passar fome na sua dieta” (“nutricionista” — *Youtube*); ou ainda: “cardápio que me fez eliminar 10kg em 15 dias” (perfil de venda de dietas — *TikTok*); e: “5 melhores alimentos para ter uma barriga mais lisa” (“influenciador *fitness*” — *TikTok*).

Noutra diferença, observa-se que o GAPB não faz menção a questões clínicas, por seu perfil promotor de saúde e pela sua designação para toda a população brasileira. No entanto, é comum que os conteúdos dos vídeos curtos tenham objetivo de dialogar com populações acometidas por questões clínicas e, nesses casos, são indicados determinados alimentos como tratamentos clínicos e associados a ganhos fisiológicos, como em: “para ter mais foco e menos ansiedade: café da manhã, frutas e shitake com ovo, com a gema meio mole para aproveitar um nutriente chamado colina, que melhora seu foco e concentração” (“médico” — *Youtube*); ou, da mesma forma: “nesse período em que a pele precisa ser recuperada, é importante consumir alimentos que vão te ajudar nesse processo” (farmacêutica/biomédica — *Youtube*).

Já nos casos em que houve maiores aproximações com o GAPB, foram feitas orientações sobre como organizar a geladeira para facilitar a alimentação cotidiana e foi sugerida formas de montar lancheiras e marmitas.

Num caso contraditório, foram apresentadas formas de baratear o consumo de carnes, assim como disposição análoga do GAPB sobre formas de reduzir o custo da alimentação. No entanto, nesse caso, o foco da redução de custo não estava vinculado ao aumento no consumo de alimentos de acordo com as recomendações do guia, baseadas na classificação NOVA, mas em formas de aumentar o acesso a fontes de proteína.

Sendo assim, em todos os temas explorados até aqui, houve uma recorrente valorização de aspectos quantitativos, biológicos e nutricionais dos alimentos, numa lógica de nutrição individualizada e das demandas por mudanças corporais. Tal cenário ganha contornos ainda mais coesos, quando se observa a manifestação de princípios que regem os vídeos investigados e suas diferenças com o GAPB.

6.1.5. Princípios

Em termos dos princípios, houve uma forte tendência nos vídeos em reduzir os alimentos à ingestão de nutrientes, embora isso se dê de forma diametralmente inversa ao primeiro princípio do GAPB, que defende justamente que os alimentos também demandam preparação e estão imersos em cultura e sociedade, e na forma como esse sentido ampliado influenciam positivamente a saúde e o bem-estar.

O princípio mais presente nos vídeos, dessa forma, é o nutricionismo, em suas três formas clássicas: dicotomia alimentar, dividindo alimentos entre bons e ruins, ranqueamento alimentar e funcionalidade alimentar, todas envoltas em objetivos de eficiência, saúde física e transformação corporal.

Dessa forma, mais do que salientar que determinados grupos de alimentos são boas opções para estilos de vida saudáveis ou qualquer outra orientação de caráter mais flexível e amplo, os vídeos delimitam categoricamente quais dos alimentos, dentre os grupos, são os mais eficientes para determinado fim, ou então realçam as qualidades de um em detrimento de outro ou, ainda, utilizam-se de termos técnicos e raciocínios com aparência científica para salientar determinada função de algum alimento, como nos exemplos a seguir: (1) “é bom também, está entre os 10, mas um dos carros-chefes de alimento bom é a laranja, limão. Entra aqui nos cítricos, né? É, são várias propriedades. A primeira é ter citrato” (“biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*); (2) “Meu ranking de legumes para crianças. Quais são? Brócolis, além do que as crianças adoram, brócolis, espinafre, beterraba” (“médica” — *Instagram*); (3) “no meio da manhã, água com sal integral e limão, repondo meus eletrólitos” (“influenciadora de dieta ancestral” — *Instagram*); (4) “quer conhecer quais são as frutas com menor nível de calorias para a sua dieta?” (“educador físico” — *Youtube*).

Tal dinâmica mais do que entrega informações potencialmente superficiais e errôneas sobre a alimentação, além de contrárias ao GAPB, como também entregam um modo de pensar sobre os alimentos, que condiciona seus públicos a interagirem com os alimentos como se eles tivessem características típicas de venenos ou remédios.

Não menos importante, cria-se um sistema de julgamento simplificado dos alimentos, que contraria os princípios do GAPB de propor recomendações que gerem autonomia da população para tratar sobre alimentação e de que diferentes saberes fazem parte da construção de recomendações sobre alimentação.

Quando esses outros saberes aparecem, ainda assim, eles se baseiam num apelo à tradição, ao passado e de uma tentativa de retorno a um passado idealizado, edênico — literalmente — e de uma suposta naturalidade humana; ou, ainda, numa constituição meritocrática dos valores que definem a alimentação e os corpos, respectivamente representados em: “ou seja, Deus também deu vegetais como alimento a tudo que tem fôlego de vida. Não havia animais predadores, não havia animais carnívoros, ou a fisiologia animal era vegetariana” (“arqueólogo” — *Youtube*); assim como em: “do que eu me alimento num Dia como quem regrediu sintomas com alimentação ancestral” (“influenciadora de dieta ancestral” — *Instagram*); ou, ainda, em: “se quiser saber mais como que eu faço você começa a seguir o perfil e [promoção de produto relacionado a dieta do éden] (“nutricionista” — *Youtube*); e, por fim, em: “sabe qual o problema dessa pessoa que não consegue ficar sem o pãozinho de manhã? Na verdade, ela não consegue mais nada, porque a pessoa que acorda perdendo pro pão... o que que ela ganha?” (“influenciadora *fitness*” — *Youtube*).

Ainda, uma série de vídeos apresentava alguma forma de publicidade ou venda direta de produtos e serviços, o que incidia diretamente na raiz principiológica de seus conteúdos, como nos casos a seguir: “cupom [nome do cupom] para 15% de desconto na [nome da marca]” (“médico” — *Youtube*).

Sobre o acesso a informações confiáveis, há apenas um vídeo que mencionou a possibilidade de procurar por profissionais de saúde para tratar sobre a alimentação de maneira segura, enquanto nenhum mencionou o GAPB ou nenhuma outra forma expressa de estudo científico, dado epidemiológico ou de caráter censitário ou qualquer outro material oficial de comunicação em alimentação adequada e saudável ou alimentação em saúde.

Em poucos casos, houve a menção a aspectos de caráter ecológico, que poderiam ser associados ao princípio de promoção de sistemas alimentares justos e saudáveis, mas em todas essas oportunidades, as orientações e dicas eram voltadas para práticas individuais de aproveitamento integral de alimentos, por exemplo, ou de estilo de vida, como a alimentação enquanto expressão de uma dada espiritualidade e relacionamento com a natureza, como nos dois exemplos a seguir: “como aproveitar melhor os alimentos? E o último vai te surpreender. Semente de melancia: não cospe. Ela é rica em proteínas e ainda combate vermes. Casca do limão: ferver, uma unidade em 500 ml de água. Ela é fonte de hesperidina

e naringenina que melhoram a imunidade” (nutricionista/estudante de educação física — *Instagram*); e “depois eu fui fazendo minha caminhada na natureza para me conectar e fazer aquela digestão. Depois eu fui praticar meditação, sentindo a brisa da natureza e o som dos pássaros. Depois bateu aquela fome, então fui comer uma flor comestível, que é super saudável como dieta”. (“influenciadora crudívora” — *Instagram*).

Sendo assim, ainda que tematicamente os assuntos dos vídeos curtos sejam diferentes daqueles abordados pelo GAPB, observa-se, também, que há uma discrepância principiológica entre o que se fala nas redes sociais digitais e aquilo que é defendido pelo maior instrumento de recomendação sobre alimentação adequada e saudável do país, ainda que parte importante desses conteúdos tenham sido produzidos por profissionais de saúde e independente da acurácia técnico-científica de suas falas.

Dessa forma, o GAPB não foi representado diretamente em nenhum dos vídeos e tampouco houve um vídeo que estivesse integralmente coeso com os conteúdos de seus capítulos, de modo que são outros os valores, estratégias e informações sobre alimentação saudável que são apresentadas para milhões de brasileiros diariamente.

5.2. Estudo 2: uma etiqueta às avessas: a alimentação saudável em disputa nas redes sociais digitais

A análise temática dos vídeos curtos sobre alimentação nas redes sociais digitais apresentou uma coesão temática no que diz respeito à promoção de estratégias biomédicas de controle do corpo, como expressão de um tipo específico de razão científica, de espetacularização a partir de fomento de discursos de diferenciação social, de exaltação da magreza e de formas simplificadas de nutricionismo, que foram chamadas de terrorismo nutricional ao longo dos parágrafos que seguem.

Tão relevante quanto, observa-se uma sólida ausência de vídeos associados ao pensamento social em saúde ou a questões de interesse coletivo, público e que faça referência a uma centralidade institucional das ideias sobre alimentação saudável em órgãos como o Ministério da Saúde.

Observa-se que, nos vídeos, houve baixa utilização dos princípios do GAPB, em prol de uma adesão principiológica de redução dos alimentos a nutrientes, com

poucas menções sobre o ato de comer e a comensalidade, uma orientação da escolha e preparo de alimentos baseada em características quantitativas e nutricionais dos alimentos e propostas de solução de obstáculos voltadas para o emagrecimento e mudanças corporais.

5.2.1. Estratégias biomédicas de controle do corpo

O uso da razão, conforme observado ao longo do referencial teórico, não se apresenta de maneira monolítica ou fora da história e das disputas inerentes aos campos científicos.

Na amostra de vídeos curtos observada, a razão foi majoritariamente apresentada em termos biomédicos para tratar sobre a alimentação e a nutrição. Nesse escopo, houve uma caracterização dos alimentos como medicamentos, do uso dos alimentos como formas de aprimoramento e controle de si, com perspectivas de transformações corporais e manutenção do estado funcional do corpo.

Em adição, observou-se uma série de ponderações racionais sobre a eficiência de algum alimento em relação a outro, com destaque para suas diferenças nutricionais e funcionais. A todo momento, ainda, foi utilizado um tom cientificista — com termos técnicos e raciocínios típicos da clínica e da fisiologia — para convencer sobre o consumo ou descontinuação do consumo de algum alimento ou estratégia alimentar; e de um discurso dietético, que quantificava e organizava os alimentos numa rotina estruturada e que, para fazê-lo, adotava tom prescritivo.

Em oposição, houve também vídeos curtos que promoveram formas de autonomia alimentar e que se opuseram, de modo direto ou indireto, aos discursos de reducionismo e restrição alimentar, propondo formas moderadas de avaliar os alimentos, ainda que tal moderação pudesse servir para a promoção também de alimentos ultraprocessados ou mantivesse o caráter individualizante das orientações.

Em detalhe, os saberes científicos sobre os alimentos foram colocados em função do controle de indivíduos, conforme demandas por um corpo idealizado que seria belo, sob a égide da magreza, e saudável, sob o crivo da maquinização do corpo.

Sendo assim, o corpo seria uma espécie de forma a ser moldada e preenchida de substância, os alimentos seriam peça importante para essa operação e os vídeos serviriam como um conjunto de relatos de pessoas que já haviam conseguido fazê-la ou discursos de profissionais que dominassem alguma teoria sobre o assunto ou, ainda, por uma combinação das duas coisas.

Transformar e aprimorar o corpo, nesse sentido, seria um processo marcado por um momento primeiro, em que os indivíduos tratam seus corpos a partir de práticas e símbolos que não colaboram para o desejo esperado e, então, essa intervenção racional apresenta estratégias para esse interlúdio de mudanças alimentares e comportamentais, sob a promessa de um final em que se obtém determinado capital físico e simbólico, como um certo perfil estético e o reconhecimento de suas virtudes atléticas e de disciplinarização de si, que são confundidas com saúde.

Noutras palavras, há uma mudança de *habitus* a ser mediada pelas novas informações e intra-subjetividades construídas a partir do consumo de conteúdos sobre alimentação nas redes sociais, com vistas para o tensionamento de uma nova forma de individualidade capaz de gerir ou administrar seu corpo em direção a padrões de beleza e saúde desejados.

Os vídeos, nesse sentido, podem mirar em públicos que nunca tentaram transformar seus corpos, ou naqueles que estão em meio a alguma tentativa, ou, ainda, em públicos frustrados com suas experiências anteriores.

Nesse contexto, observam-se falas como: (A) “quer fazer dieta? Quer melhorar seu corpo? Comam frutas!” (“educador físico” — *Youtube*); (B) “se eu quiser, por exemplo, emagrecer e melhorar o intestino: aveia farelo, porque tem mais fibras. Se eu quiser ganhar massa muscular: aveia farinha, porque é um hipercalórico. Se eu quiser usar no dia a dia: flocos” (“biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*); (C) “para ter mais foco e menos ansiedade: café da manhã, frutas e shitake com ovo, com a gema meio mole para aproveitar um nutriente chamado colina, que melhora seu foco e concentração” (“médico” — *Youtube*).

Sob uma perspectiva hipermoderna, tal achado reforça a ideia lipovetskiana de que a individualização societária tem criado um tipo de pessoa cada vez mais empenhada em otimizar-se, num sentido narcísico, e disposta a se expor a testes de novas dietas e práticas para transformar-se, ainda que isso seja contraditório ao senso aumentado de preservação individual.

Nessa balança entre o perigo das dietoterapias e conselhos nutricionais mais novos nas redes sociais digitais e esse interesse aumentado pelo cuidado com o organismo, a racionalidade biomédica cumpre um papel de mitigação de riscos e de oferecimento de uma retórica que justifique desejos individuais.

Dessa forma, o ímpeto pelo emagrecimento e pela saúde cada vez mais saudável ganha tons ilustrados, como se fosse uma questão fisiológica e técnica, pouco preenchida por uma dada conformação social hipermoderna.

O cientificismo, nesse enredo, surge como um elemento de retórica importante para emplacar tendências alimentares e manter a roda das modas alimentares. Dessa maneira, em um dos vídeos, se um profissional de saúde defendeu que as proteínas vegetais são piores que aquelas de origem animal, ele se resguardou num raciocínio sobre suas diferenças nutricionais, da seguinte forma: “não tem competição a nível de biodisponibilidade, toxicidade e completude de aminoácidos” (“pesquisador independente de ciência da nutrição” — *Youtube*).

No entanto, reconhecidas as diferenças técnicas e pertinentes entre a composição nutricional de fontes de proteína de origem animal e vegetal, a hipervalorização de proteínas, a escolha de abordá-las de maneira comparada e suas eventuais adjetivações não são dados contidos na natureza dos alimentos, mas resultados de um arranjo social em que esse profissional de saúde tem agência.

Sendo assim, o cientificismo se configura à medida em que os dados científicos são tratados como se eles não fossem produtos e produtores de assuntos de interesse social; e, nesse caso, como se houvesse uma dietética estéril que alimentasse corpos humanos como se eles pudessem, meramente, ser organismos.

A partir desse tipo de construção, por exemplo, um dos profissionais de saúde apresentado nos vídeos defendeu que os alimentos cítricos seriam “os melhores alimentos do mundo”, em virtude de suas funcionalidades nutricionais: “o citrato tem a capacidade de inibir a formação de pedras de oxalato de cálcio. O que é isso? Vou explicar bem simples: pedra no rim. Então, a água com limão previne pedra no rim. Agora, dentro do limão tem algo chamado Vitamina C. Aí, nós conseguimos, através da Vitamina C, fazer algo fenomenal, que é rejuvenescer a célula. Já ouviu falar em antioxidante?” (“biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*).

Ainda que existam benefícios nutricionais no consumo de cítricos, a discussão sobre alimentação adequada e saudável opera em termos que superam

substancialmente eventuais vantagens clínicas e nutricionais. Tampouco, a utilização desse tipo de cientificismo é capaz de produzir políticas públicas de alimentação e nutrição suficientes para a superação da insegurança alimentar e nutricional e dos problemas epidemiológicos que dela derivam.

Da mesma forma, há uma série de embaraços simbólicos subsidiados pelos usos do cientificismo: “no café da manhã, eu comi sopa. Isso mesmo, sopa. Faço com ossos e carne, e por isso ela é rica em colágeno e nutrientes que curam” (“influenciadora de dieta ancestral” — *Instagram*).

A sopa com ossos, nesse caso, é celebrada como ativo nutricional, ao passo em que ela coexiste num país e mundo de pessoas com fome, para quem o significado do consumo de ossos pode ser apresentado de maneira diametralmente oposta: pela falta de acesso à nutrição suficiente e de golpe sobre a dignidade humana, como na fortuita comparação com os escritos de Carolina Maria de Jesus em “Quarto de Despejo”: “fui no frigorífico, ganhei uns ossos. já serve. Faço uma sopa. Já que a barriga não fica vazia, tentei viver com ar”.

Sobre esse tópico, no entanto, há pouco investimento numa análise de culpabilização dos indivíduos por terem maior acesso a alimentos, enquanto a realidade é mais complexa do que isso. O ponto que chama a atenção é a inserção dessa representação da alimentação num campo simbólico e de realce de suas posições em relação a outras.

O uso do cientificismo enquanto estratégia de implicitude dos valores em cena, em meio a esse desvelamento simbólico, ainda, faz-se possível ao passo em que se representa, em grande medida, valores simbólicos e sociais hegemônicos, que assumem aspecto de normalidade.

Ainda nesse escopo, reduzir o consumo de calorias, nas redes sociais digitais, não é uma das caras da miséria do mundo descrita por Pierre Bourdieu, mas algo feito de caso pensado e justificado por uma retórica técnico-científica: se trata de induzir o organismo a déficit calórico, para que se perca peso e, se possível, contornando o revés de sentir sinais de fome por escolha própria: “mas consumir menos calorias do que o nosso corpo gasta não significa comer menos do que a gente precisa fazer. É ter mais estratégia. Ao invés de comer menos, a gente procura alimentos com uma menor densidade calórica para consumir em um volume maior. Por exemplo, legumes e verduras: cenoura, brócolis, couve-flor, vagem, chuchu, todas as folhas, tomate. Esses você pode consumir à vontade sem

contabilizar nada, porque a densidade calórica deles é muito pequena” (“influenciadora de emagrecimento” — *Instagram*).

Numa outra face relacionada à racionalidade imputada à alimentação, observa-se seus usos para equipará-la a medicamentos. Nesse sentido, há vídeos em que as orientações para o consumo de determinados alimentos se dão em virtude de sua reivindicada capacidade de tratar ou até mesmo curar doenças.

Tal construção, de início, resvala num debate sobre a disposição das diferentes disciplinas no campo da saúde em relação à medicina e numa certa emulação de práticas, estética e princípios.

Concomitantemente, ainda que a premissa hipocrática¹⁶ do uso dos alimentos como remédios seja fortuita, há implicações simbólicas importantes ao equipará-los.

Ao definir, numa situação hipotética criada durante uma conversa de *mesacast*, quais três alimentos levariam para uma ilha deserta, um profissional de saúde afirmou que levaria bananas, dadas as suas alegadas características antidepressivas e abacaxi, por conta dos alegados benefícios para o sistema respiratório e maçãs, conforme o seguinte: “a maçã porque ia fazer uma regulação de todo o meu sistema circulatório. Uma maçã por dia realmente previne um monte de problemas em relação ao infarto e alimenta as bactérias boas, porque ela tem fibra solúvel internamente e insolúvel na casca” (biólogo, cientista e nutricionista” — *TikTok*).

Sendo assim, de início, houve um exercício de alienação do indivíduo em relação à sociedade, ao colocá-lo numa situação idealizada de isolamento. A partir de tal, ele pôde definir, com base numa pergunta que induzia a formas de nutricionismo — pela necessidade de ranquear os três melhores alimentos — quaisquer critérios para sua tomada de decisão e optou pela medicalização.

No entanto, tal abordagem subestima o sentido sociocultural da alimentação e, da premissa à resposta, impedem um debate sobre determinantes ou determinação social da saúde, ou a utilização do pensamento social em saúde como uma perspectiva possível de delimitar e propor orientações sobre alimentação adequada e saudável no ambiente digital.

Concomitantemente, os suplementos alimentares figuram como uma espécie de produto do processo de hibridização simbólica entre alimentos e medicamentos.

¹⁶ “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

Nos suplementos alimentares, em pó ou pílula, o processamento não filtra tão somente os nutrientes desejados, mas também os aspectos que delimitam sócio culturalmente um alimento: se o *whey protein* é notadamente retirado do leite da vaca, dele também é retirada toda a dimensão social e simbólica do leite de vaca, que precisa ser refeita, de modo que o *whey protein* e o leite se traduzem em coisas diferentes.

Num primeiro desencadeamento dessa construção, observa-se que o *whey* é tratado de maneira positiva, sob uma perspectiva racional médica, como nos seguintes casos: “minha alimentação para ganho de massa (tenho acompanhamento nutricional): café da manhã: *crepioca* com mel, Leite com *whey* de cappuccino” (“influenciadora *fitness* — *Instagram*).

Por outro lado, o leite de vaca foi tratado, num dos vídeos, como “um dos piores alimentos do mundo”, porque, para além de não ter sido encarado como um remédio, ele seria causador de males intestinais: “um dos piores do mundo. Trouxeram aqui um leite de caixinha, porque ele nem é mais leite. Leite eu tomava leite, leite tu tomava...” (médico — *Instagram*).

Sendo assim, a despeito da discussão clínica sobre os efeitos do leite integral, ressalta-se a maneira como os suplementos alimentares têm vida simbólica autônoma em relação aos seus alimentos de origem.

Numa segunda extrapolação interpretativa, observa-se que esses alimentos de origem podem ser simbolicamente apresentados como se fossem meros veículos para determinados nutrientes, ou, em última instância, como se fossem suplementos alimentares: “no almoço não tem segredo: arroz, feijão, carne, frango, que são ricos em tirosina, substância usada para produzir dopamina, que te dá mais motivação e foco” (“médico” — *Youtube*).

No exemplo utilizado, não só os alimentos foram apresentados em função de seu perfil de aminoácidos, mas toda a refeição, operação que só seria possível às custas de outras formas de representação do almoço.

Lógica semelhante foi usada em momentos em que a alimentação era racionalizada em função do questionamento sobre quais alimentos seriam mais eficientes para determinada finalidade, com destaque para o emagrecimento, de acordo com o reducionismo a questões nutricionais, como nesse caso: você também acha que é inofensivo comer 6 bolachas [marca], que têm 282 calorias, mas acredita que vai engordar comendo uma panqueca desse tamanho de banana,

que tem 270 calorias (“nutricionistas” — *Youtube*); ou nesse: “abacate: essa fruta incrível é cheia de gorduras boas que ajudam a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a reduzir a inflamação” (“influenciador *fitness*” — *TikTok*).

A utilização de retórica medicalizante, ainda, foi tão representada quanto a retórica dietética, que aparecia nos vídeos como uma série de aconselhamentos de ordem organizacional para uma estruturação do cotidiano em função de uma alimentação que visasse alguma finalidade, com destaque para o emagrecimento.

Em específico, a retórica dietética aparecia principalmente em vídeos feitos por influenciadores digitais que não eram profissionais de saúde, que faziam conteúdo sobre estilo de vida saudável e que se dispunham a mostrar todo o seu dia de alimentação ou em vídeos feitos por profissionais de saúde feitos em *mesacasts*, em que se narrava um cotidiano que induziria emagrecimento. Os dois casos foram respectivamente observados em: “o meu pré treino é um pãozinho com ovo. O meu pós-treino é leite com whey e morango. O meu almoço é arroz, purê de batata, carne, alface com tomate sobremesa, melancia, delícia. Meu lanche da tarde é um pãozinho com ovo e uva. E o meu jantar é macarrão, carne moída e legumes à vontade” (“influenciadora *fitness*” — *Instagram*); e: “50g de arroz, 150g de frango ou carne, 4 refeições. Você vai secar” (“educador físico” — *Youtube*).

Sob uma perspectiva ética e legal, a prescrição de dietas é atribuição exclusiva dos nutricionistas e deve ser feita a partir do contato com o profissional da nutrição.

Já sob uma perspectiva hipermoderna, conteúdos de prescrição de dietas nas redes sociais digitais exprimem uma das faces da dissolução da coletividade, ao passo em que se utiliza um espaço no qual se atinge milhares de pessoas, como se elas fossem um coletivo, mas se opta por uma retórica de individualização e de organização de suas vidas privadas.

Sob uma perspectiva dos usos da racionalidade, a retórica dietética impõe um ordenamento não apenas aos nutrientes consumidos, mas a toda a alimentação, num movimento de normatização que amplia o tratamento do corpo como se fosse máquina.

Em oposição — e menor escala — a esse tratamento de controle do cotidiano, houve vídeos também que promoviam a autonomia alimentar e propunham temas como o equilíbrio nas escolhas e a necessidade de apoiar as mudanças na alimentação na realidade vivida.

Sobre a promoção de autonomia, havia sugestões sobre como lidar com substituições, para o desenvolvimento de habilidades culinárias e sobre a combinação de mudanças alimentares combinadas com outros hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e até mesmo sugestões de criação de hortas caseiras como forma de acesso à orgânicos, como em: “e não esqueça de jeito nenhum que nós não nascemos para ficar sentados nas cadeiras o tempo inteiro. A vida não é que o exercício faz bem, a vida sedentária faz muito mal para a saúde”. (“médico” — *TikTok*); e em: “cenoura dá para plantar orgânica. Eu tenho também no meu sítio. Não precisa, gente, vamos começar a ter jarros em casa” (médico — *TikTok*).

Houve também discursos contra formas de restrição alimentar e de relaxamento da ideia de alimentar-se como forma de controle: “no seu jantar, não faça loucuras, deixando de comer e fazendo restrição. Monte boas refeições que vão te trazer saciedade, combinando carboidrato, proteína e fibras. E não deixe de incluir aquele chocolate que você tanto gosta nessa refeição, e esse sempre será o melhor caminho para você conseguir emagrecer de forma definitiva”. (“nutricionista” — *TikTok*).

Ainda assim, nesses contrapontos feitos, havia também um predominante interesse em divulgar formas de emagrecimento e de empenho para a melhora da saúde física.

Em síntese, observa-se que houve uma importante dominância de assuntos sobre controle, reducionismo e medicalização alimentar, colocados com frequência numa estrutura dietética e que foram contrapostos por tópicos de promoção de autonomia e de negação da restrição.

Dessa forma, embora tenham sido reunidas uma série de informações sobre a alimentação, o que pode sugerir que haveria um enriquecimento informacional a partir do consumo de conteúdos sobre alimentação nas redes sociais de vídeos curtos, observa-se que eles deixam de informar sobre parte importante daquilo que constitui o conceito de promoção de alimentação adequada e saudável, por desconsiderar aspectos culturais, sociais e históricos da alimentação.

Ainda, por não conterem referências ou maiores indícios de suas fontes, além do fato de que os profissionais de saúde subestimam a necessidade de apresentar suas credenciais profissionais, é possível que eles contenham informações parcialmente ou totalmente incorretas e distorcidas, ou, em síntese, desinformação.

5.2.2. O maior espetáculo da atualidade nas redes sociais digitais é emagrecer

As representações da alimentação e do ato de comer giraram em torno de hábitos de consumo centrados em mudanças corporais, conforme a magreza foi constantemente retratada como um símbolo de saúde, de sucesso pessoal, e da prosperidade orgânica. Tais representações ora foram atribuídas às próprias figuras dos vídeos, ora foram apresentados na forma de virtudes ou esforços que suas audiências precisariam empreender para atingirem seus objetivos a partir da alimentação.

O emagrecimento e a saúde impecável, ainda, foram balizados pela escolha dos melhores alimentos, sob uma perspectiva nutricional já mencionada, e que representassem os menores investimentos pessoais, como tempo e dedicação, aliado a maior quantidade de resultados: “joga sua fome inteira nos vegetais. Dessa maneira, você vai conseguir perder peso com mais facilidade”. (“médico” — *TikTok*); e “gente, essa receita é incrível. Ela vai fazer você ficar saciado o dia todo e emagrecer mais rápido”. (“perfil de venda de dietas” — *TikTok*).

Caso os alimentos fossem entendidos como responsáveis por efeitos orgânicos diferentes dos esperados, eles foram tratados simbolicamente de forma vilanesca, nos casos caracterizados pelo que foi chamado de terrorismo alimentar.

Caso os indivíduos tivessem que se envolver com mais rigor e engajamento para obter os resultados esperados, ainda, tal fato foi comumente retratado pelas vias da superação pessoal e da romantização da própria experiência.

Da mesma forma, dentre as pessoas que apareciam nos vídeos, foi possível observar que, caso elas fossem representantes dos corpos magros e saudáveis, eles poderiam ser utilizados como parte de estratégias de espetacularização da alimentação.

Em específico, a combinação dos melhores alimentos para a composição dos melhores corpos e organismos — ou ainda, o alimentar-se como performance — se dava ora pela celebração de habilidades, como não sentir fome mesmo fazendo dieta e ora por orientações voltadas para o consumo de superalimentos.

Nessa questão, observa-se que, se antes foi mencionado o incentivo ao consumo de determinados alimentos pelas vias da racionalidade, o ponto que se propõe agora é a análise dos momentos em que o incentivo para o consumo é a

defesa de uma ideia de superioridade alimentar que poderia ser incorporada pelos seus comedores, criando um tipo de aristófago¹⁷.

Em paralelo, num uso heterodoxo das ideias de Lipovetsky (2009), que não vê no processo de hipermodernização do indivíduo nenhuma mudança ontológica, mas de ordem das modas, de introjeção móvel de práticas efêmeras; e numa reabilitação da força do *habitus* de Bourdieu (Bourdieu, 2012b), poderia se dizer que haveria uma configuração aristofágica nas redes sociais digitais, sustentada pelo acompanhamento das, das alegações nutricionais e das imagens que são consumidas em concomitância aos alimentos.

Sob a perspectiva de Guy Debord (1997), ainda, essa seria uma subjetivação a partir do consumo espetacularizado, que poderia ser observado em casos como: “ficar comendo feijão achando que é uma ótima fonte de proteínas é uma forma bem fraca de se viver” (“pesquisador independente da ciência da nutrição” — *Youtube*) e “esse é o nosso corpo. Nós comemos bastante e não passamos fome na dieta” (“nutricionistas” — *Youtube*).

Por vezes, esses supostos superalimentos foram colocados em relações causais com resultados agudos, sem que houvesse a necessidade de sustentar a qualidade dos argumentos em ciência ou nada além da exaltação de uma operação de consumo alimentar: “cardápio para eliminar 4 kg por semana” (“Perfil de venda de dietas” — *TikTok*; ou “cardápio que me fez eliminar 10kg em 15 dias” (“perfil de venda de dietas” — *TikTok*).

Dessa forma, em exemplo, o que pautava a relação entre uma perda de peso significativa e brusca, e um determinado alimento era simplesmente o fato dele ser simbolicamente associado à performance e emagrecimento e, em última instância, transferir suas qualidades via consumo, como em: “não existe um suco melhor do que você misturar cenoura, beterraba, gengibre, couve e limão. Vai melhorar o intestino, vai emagrecer, melhorar a pele, o cabelo e as unhas, vai fazer um *detox*” (“influenciador *fitness*” — *TikTok*).

Numa complexificação representativa, se esses alimentos mencionados representam o extremo positivamente valorizado na amostra, seus pares antagônicos também foram apresentados de forma extremada, na posição de

¹⁷ Neologismo criado para exprimir aqueles que comem o melhor a partir de *aristós* e *fago*, termos gregos escritos em alfabeto romano, respectivamente traduzidos livremente como melhor e aquele que se alimenta.

alimentos que sofrem o que é comumente chamado de terrorismo alimentar, como nos exemplos: “e no processo de emagrecimento, pelo amor de Deus, não capriche no azeite. Se gosta do azeite da salada, diminui das gorduras” (“nutricionista” — *Youtube*); e “corte arroz, corte a batata, corte tudo o que contém carboidrato em quantidades grandes”. (“médico” — *TikTok*).

O terrorismo alimentar, portanto, representa um grupo de ideias que reduzem os obstáculos para a saúde e até mesmo para a eficiência dos corpos a alguns determinados alimentos, configurando espécies de tabus alimentares baseados numa moral personalizada de pretensa elevação dos corpos.

Essa moralidade impressa no consumo alimentar também faz parte da dieta do aristófago, que narcisicamente espelha suas virtudes pessoais e corpo na sua alimentação. Sendo assim, há orientações nos vídeos observados que se baseiam numa tentativa de reproduzir no outro características que o próprio agente representado nos vídeos possui: “tudo que eu comi um dia para secar e definir, com 1400 calorias”. (“influenciadora *fitness*” — *Instagram*) e “jantar, eu faço umas 3 horas antes de dormir, para não prejudicar a qualidade do sono e melhorar a produção do GH à noite. O hormônio GH deixa mais jovem e saudável” (“médico” — *Youtube*).

Dessa forma, a magreza e a saúde dos profissionais de saúde e demais influenciadores expostos nos vídeos servem como construção de autoridade pessoal e como argumento para que suas orientações nutricionais sejam ouvidas.

Aliada a essa construção de si mesmo como forma de mediar consumo espetacularizado, há casos em que as pessoas representadas nos vídeos defendem seus pontos de vista a respeito da alimentação saudável a partir da romantização de si mesmos e de uma apresentação de um estilo de vida maior do que engloba a alimentação como parte de uma subjetividade mais ampla, como se observa em: “depois bateu aquela fome, então fui comer uma flor comestível, que é super saudável como dieta. Tava bem ensolarado, aproveitei para tomar aquele banho de mar e renovar as minhas energias”. (“influenciadora crudívora” — *Instagram*).

Sendo assim, observa-se que, indiretamente, o espetáculo da alimentação nas redes sociais digitais indica uma certa presunção de fartura de alimentos, ao passo em que os vídeos tratam de estratégias de restrição e escolhas alimentares, com um forte apelo à oportunidade moralizada de abdicar do comer hedônico e satisfazer às necessidades fisiológicas do organismo.

Dessa forma, se Carolina Maria de Jesus escreveu que o maior espetáculo do pobre seria comer, observa-se que, nas redes sociais digitais, a espetacularização do consumo, agora no sentido debordiano, seria emagrecer.

No entanto, para além do jogo de palavras, observa-se que a questão de Carolina Maria de Jesus está ainda presente, já que a fome no Brasil se dá numa dimensão material da vida, enquanto o suporte social do emagrecimento mencionado é o espetáculo.

Sendo assim, faz-se possível criticar a retórica de autenticidade dos vídeos ou, noutras palavras, sua intenção de reproduzirem a realidade, que podem ser observadas nos seguintes casos: “esse foi o meu lanche, com iogurte, *whey*, banana. Tive que ir no banco e, mais tarde, comi uma barrinha de proteína” (criadora de conteúdo *fit* — *Youtube*), “o corpo dela é tão bonito, queria saber o que ela come” [segue mostrando a dieta no vídeo] (Influenciadora *fitness* — *Instagram*) e “já estava fazendo aí um pãozinho de fermentação natural, que eu ia servir no meu almoço”. (influenciadora — *Instagram*).

A paradoxia que se apresenta é de que os vídeos são recortes específicos e racionalizados dos profissionais de saúde e outros influenciadores digitais representados. Eles são, invariavelmente, encenados e dramatizados, num aproveitamento do sentido de fato dramático e naquele sociológico, conforme os usos do interacionismo simbólico de Erving Goffman (2014). Noutras palavras, eles não podem ser autênticos.

Sendo assim, para além do terrorismo nutricional, há uma violência simbólica implícita na operação de sugerir ao espectador de que a informação dada, com sua roupagem racional e espetacular, é tão somente real e que, por ser assim, ela poderia ser refeita para além das lentes das redes sociais digitais.

Por fim, realça-se que o mote individualista observado nos vídeos curtos, inscrito num contexto de popularização de formas de alimentação saudável, apresenta um novo capítulo na história das pressões sobre os corpos, da moralização da saúde e de sua informacionalização.

Nesse contexto, o exercício de uma dita sustentabilidade ambiental ou de uma penitência voluntária em prol de um objetivo estético ou elevação pessoal é comumente apresentado a partir de valores individuais, que se dão numa discussão paralela àquelas coletivas e de promoção de direito à alimentação adequada e saudável. Para além disso, o próprio corpo, ao sofrer com o processo de

aproximação ao padrão elitista valorizado, encarna essa moralização de virtudes individuais.

Os vícios, do outro lado da moeda, seriam a vulgarização do comer hedônico e a falta de disciplina pessoal para gerir a alimentação. Desta forma, a despeito dos avanços da indústria de ultraprocessados, da deterioração de determinantes sociais da alimentação saudável e adequada, comer *bem*, numa manobra estético-retórica, dependeria do desempenho de faculdades individuais, num processo que separaria os melhores dos demais.

As intempéries ontológicas — sobre quem se é em carne e *espírito* —, são apreendidas pelo mercado com produtos com a finalidades estéticas e de aumento de performance, com destaque para os intitulados recursos ergogênicos¹⁸.

A despeito de seus efeitos técnicos, os recursos ergogênicos, na discussão que se apresenta, poderiam ser tensionados como elementos de fortalecimento e participação dos indivíduos em comunidades *fitness*, ora por uma identificação pelo consumo, ora pelo auxílio na construção de um *corpus* aceito e valorizado.

5.2.3. A alimentação cotidiana individualizada e moralizada

Nesse tópico, foram reunidos trechos dos vídeos que salientaram a individualização das rotinas, do cotidiano e sua dimensão moral, meritocrática, de construção de uma identidade individual a partir da alimentação e de um apelo ao passado, tradição e suposta naturalidade da alimentação.

De início, observa-se que, de forma geral, as orientações nutricionais oferecidas ao longo dos vídeos destinavam-se a indivíduos e tratavam de questões típicas da agência individual, como a gestão do cotidiano, da dieta e estratégias para lidar com sentimentos e dificuldades a nível individual.

Em termos retóricos, portanto, havia um constante uso de expressões prescritivas como “faça isso” e “você deve”, ou em construções individualizantes do tipo: “na minha [dieta], eu estou comendo arroz, macarrão e carne todo dia. E na sua?” (“nutricionista” — *TikTok*).

Sendo assim, a agência do indivíduo operou comumente como o maior nível de agência capaz de configurar seu consumo, sem maiores observações a respeito

¹⁸ Recursos ergogênicos são todos aqueles que promovem melhora de performance física ou esportiva. Eles podem ser substâncias farmacológicas, suplementos alimentares, intervenções psicológicas, equipamentos e até mesmo métodos de treinamento.

de questões sociais estruturais do consumo, como a configuração dos sistemas alimentares, de modo que, em exemplo, uma estratégia para reduzir o consumo de alimentos indesejados seria, tão somente, não os comprar: “outra coisa que é muito importante: não ter na sua casa o que você não quer comer” (“modelo” — *Youtube*).

A dimensão da agência sobre a alimentação, no entanto, poderia variar entre uma retórica de culpabilização e responsabilização do indivíduo em relação à sua alimentação, respectivamente representados em: “então, vamos ser adultos e começar a colocar legumes nessa dieta, sem reclamar”. (“nutricionista” — *Youtube*); e “Aprendi, do jeito mais difícil, que retirar alimentos que eu amo só me faz ter menos saúde mental. Outra coisa: nossa dieta não é à base de pão. É muito mais nutritiva, então, o que importa é o contexto”. (nutricionista — *Youtube*).

Em termos de ação, fosse à base de responsabilização ou culpabilização, conforme as orientações dadas nos vídeos, os indivíduos poderiam usar de disciplina e esforço, da moral própria e se apoiar em formas de identidade, como o veganismo e o ativismo alimentar.

Sendo assim, surgiram construções como a seguinte: “quer emagrecer? Vai ser necessário reduzir um pouco as calorias da dieta” (“nutricionista” — *Youtube*).

A questão da moralidade, nesse caso, incorre no sentido lipovetskiano de dissolução de regras coletivas para a construção de valores personalizados, de modo que o cerne dos usos da moral, nesses casos, seriam a procura por um caminho individualizado que satisfizesse os valores daqueles que viessem a consumir o conteúdo dos vídeos, como: “não quer dizer que você não possa comer, mas coma com bastante moderação esse tipo de alimento”. (“médico” — *TikTok*) e “não deixe de incluir aquele chocolate que você tanto gosta nessa refeição, e esse sempre será o melhor caminho para você conseguir emagrecer de forma definitiva” (“nutricionista” — *TikTok*).

Observa-se, em última instância, que o trato dessa moral precisa ser, segundo os vídeos, negociado com valores hedônicos dos indivíduos, de modo que a mudança de cotidiano ou de dieta não podem se colocar numa perspectiva de racionalidade e espetáculo puros, conforme ainda há um pretenso interesse em determinados alimentos tidos como ruins, sob um ponto de vista do nutricionismo.

A ideia do indivíduo moderado surge, nesse contexto, como uma forma de permissividade que precisa ser medida, com vistas para o risco de fracassar num

dado objetivo, que, geralmente, está associado ao emagrecimento: “isso aqui te engorda *versus* isso aqui não te engorda: um *chocottone* inteiro tem 2333 kcal *versus* uma fatia, que tem 380 kcal” (“nutricionista” — *TikTok*).

Os limites dessa permissividade, por sua vez, esbarram em formas mais extremas de terrorismo nutricional, que elencam alimentos proibidos e aqueles já mencionados, que são considerados os piores para determinado fim: “cinco piores alimentos que você deve evitar para reduzir a gordura na barriga”. (“influenciador *fitness*” — *TikTok*) e “produtos alimentícios que deveriam ser proibidos para crianças” (“médica” — *Instagram*).

A moralização, da mesma forma, surge recorrentemente como uma manifestação individual, entre os agentes representados nos vídeos, de valores de apelo a um passado idealizado, a uma dada tradição e a uma estética de naturalização da comida.

Nesses casos, houve a valorização da alimentação vegetariana, conforme determinada interpretação do Livro de Gênesis da Bíblia, que indicaria que tanto Adão e Eva quanto as demais criaturas do Jardim do Éden seriam vegetarianas; assim como outras representações de dietas edênicas, como se esse pretendo retorno a um comer natural — numa retórica sobre os males da cultura e da modernidade alimentar — fosse uma solução para questões de saúde: “e se eu quiser saber mais como que eu faço? você começa a seguir o perfil e [promoção de produto relacionado a dieta do éden]” (“nutricionista” — *Youtube*); ou ainda: “substitua imediatamente todas as gorduras fracas poli-insaturadas, como óleo de soja, óleo de girassol, canola e todas as margarinas, por gorduras fortes, naturais e ancestrais”. (“pesquisador independente da ciência da nutrição” — *Youtube*).

Esses usos da natureza como remédio moral do corpo, ainda, foram observados em alusão a alternativas terapêuticas clínicas convencionais e para expressar uma subjetividade conectada com a natureza, como nos respectivos casos: “do que eu me alimento num Dia como quem regrediu sintomas com alimentação ancestral. [...] Para alguns é maluquice, para mim, a cura dos meus sintomas autoimunes”. (“influenciadora de dieta ancestral” — *Instagram*); e em: “depois eu fui cortando as minhas frutinhas para fazer aquele café da manhã super nutritivo e proteico. Deixa eu te falar, estava tudo sensacional. Depois eu fui fazendo minha caminhada na natureza para me conectar e fazer aquela digestão”. (“influenciadora crudívora” — *Instagram*).

Sendo assim, em termos simbólicos e sociais, a alimentação saudável que se apresenta nas redes sociais digitais gira em torno da individualização das dietas, em suas dimensões de agência, nutrição e de valores, sem maiores discussões sobre dimensões coletivas e públicas que atravessam a alimentação desses indivíduos representados.

As orientações nutricionais nas redes sociais digitais, portanto, têm dificuldade ou pouco interesse em contextualizar o indivíduo num mundo que seja maior do que ele mesmo e, quando o fazem, restringem-se a tratá-lo nos termos do consumo, sem maiores reverberações políticas.

Mais do que isso, há um paradoxo sobre essa ideia de individualização: embora as orientações sirvam para que os indivíduos controlem a si mesmos, elas são veiculadas para milhares ou milhões de pessoas simultaneamente, o que pressupõe que, ainda que individualizante, os vídeos, caso influenciem as pessoas, contribuem para uma padronização de práticas e saberes sobre a alimentação.

Algo que reforça tal fato é a própria padronização paradoxal dos próprios profissionais de saúde e outros influenciadores digitais: ainda que não exista indícios de que suas produções em vídeo sejam feitas de forma colaborativa, ou, em termos mais objetivos, ainda que elas sejam feitas de forma independente, elas reproduzem, por vezes, seus conteúdos e suas formas, como no seguinte exemplo: “alimentos que ajudam a trincar a barriga: ovos, aveia com mamão, limão, abacate e azeite, água, canela e abacaxi, chá, cúrcuma e gengibre” (“nutricionista” — *Youtube*); comparado com: “5 melhores alimentos para ter uma barriga mais lisa: bananas, ricas em fibras e com poucas calorias, são perfeitas para manter a fome longe por mais tempo. Além disso, são práticas, gostosas e ótimas para dar energia durante o dia. Pepinos, mais do que crocantes e refrescantes, eles ajudam a eliminar o peso da retenção de líquidos e aliviam o inchaço. Uma verdadeira limpeza natural para o corpo...” (“influenciador de conteúdo *fitness*” — *TikTok*).

5.2.4. A alimentação saudável e seus determinantes comerciais

Nesse tópico, foram reunidas falas contidas nos vídeos que expunham lógicas mercadológicas e influências das *Big Techs* que detém as plataformas investigadas, com realce sobre estratégias de monetização do conteúdo, de construção dos profissionais de saúde e outros influenciadores representados como

marcas e técnicas como a contação de histórias e tentativas de gerar identificação com o público

De início, observa-se que, dentre os vídeos, houve casos em que foram utilizados ingredientes caros, estrangeiros ou que, por algum motivo, eram de difícil acesso, como se observa em: “mirtilos: Essas frutinhas são pequenas, mas poderosas. Cheias de antioxidantes, elas mudam a forma como seu corpo armazena gordura, ajudando você a conquistar aquela barriguinha lisa que sempre quis”. (“influenciador *fitness*” — *TikTok*)

Os mirtilos, nesse caso, além das alegações nutricionais feitas, funcionariam também como um elemento de distinção social, caso consumidos, que associariam benefícios à saúde, enquanto elemento simbólico, ao acesso a riquezas, conforme os mirtilos não fazem parte da cultura alimentar brasileira e seu acesso se faz caro e dificultado para o brasileiro médio.

Nesse mesmo sentido, uma série de vídeos observados — todos gratuitos — serviam como uma espécie de prévia para conteúdos mais elaborados, de acesso pago. Tal elaboração desvela um sentido mercadológico na divulgação de conteúdos sobre alimentação saudável, ao passo em que ela confunde o sentido de promoção de saúde e alimentação adequada e saudável com a venda de produtos e serviços.

Sobre os efeitos dessa confusão, há de se pensar que a lógica de venda pode incidir sobre as características dos vídeos, seja em conteúdo ou na forma.

Sobre a forma, observa-se que há um recorrente de contação de histórias e de tentativas de se identificar com o público como estratégias de adesão ao conteúdo, como nos seguintes casos: “muitas pessoas acreditam que, comendo pouco, vão emagrecer”. (“nutricionista” — *Instagram*); “não tem dieta mais barata do que aveia, ovo, frango e arroz. Acabou, cara”. (“educadores físicos” — *Youtube*).

Sobre o conteúdo, observa-se que os profissionais de saúde e outros influenciadores digitais representados nos vídeos comumente apresentam a si mesmos como se fossem marcas e divulgam, esporadicamente, outras marcas em suas gravações: “já segue o nutri [nome do profissional], porque aqui o bucho sai” (nutricionista — *TikTok*); e “pausa para a *publi*: essas marmitas que eu como quase todo dia são da [nome da marca]. Elas têm 370 g de comida, 40 g de proteína, e mudaram minha vida, porque eu não gasto tempo cozinhando e nem dinheiro com

restaurante, além de serem gostosas e saudáveis. Cupom [identificação do cupom] para 15% de desconto na [nome da marca]”. (“médico” — *Youtube*).

Dessa forma, os agentes expostos nos vídeos, em seus *habitus*, não dispõem tão somente de habilidades tipicamente acadêmicas, mas aproximam-se de características típicas da produção de conteúdo digital, que é definida também pelos interesses das *Big Techs*.

Além disso, a venda de infoprodutos e o interesse no crescimento de seus perfis indica como houve mudanças nas maneiras de monetizar as profissões de saúde, com uma disputa de espaço entre a promoção de saúde e o caráter assistencial dos atendimentos clínicos e a produção de conteúdo.

Em última instância, tal mudança significa dizer que a saúde, enquanto produto ou serviço, nas redes sociais digitais, ganha contornos típicos da cultura do “faça você mesmo”, no qual os profissionais de saúde e demais influenciadores oferecem informações gerais que devem ser abstraídas e testadas pelos seus públicos, salvo em situações em que uma parcela dele adere a planos de maior ação dos agentes em vídeo, como no caso da compra de cursos, livros ou contratação para consultas.

5.2.5. A hipermodernidade da alimentação saudável nas redes sociais digitais de vídeo curto

Seguindo a teoria de Lipovetsky, observa-se que há uma hibridização de conceitos que determinam o que é a alimentação saudável nas redes sociais digitais de vídeos curtos: enquanto ela é racional, ela é também espetacularizada, individualizada e mercadológica, sem que se possa perceber com nitidez os limites de cada uma de suas características.

Noutras palavras, há em curso uma hipermodernização da alimentação saudável nos ambientes digitais observados, de sentido controverso e distante dos interesses da saúde coletiva.

Em detalhe, houve poucas repercussões de valores coletivos ou que fizessem alusão a dimensão pública da alimentação saudável. Da mesma forma, nenhum vídeo se apoiou em elementos típicos do pensamento social em saúde, como em: “é algo muito preocupante, porque isso afeta também as crianças, né? E a gente sabe que obesidade infantil é um grande problema atualmente. Os estudos mostram que isso está devastando o desenvolvimento infantil, a aprendizagem. As

crianças estão tendo dificuldade, não só atraso na fala, atraso cognitivo, atraso, também, motor. E as crianças não conseguem mais perceber os sentidos, né? Ficam ali alienadas, congeladas”. (“nutricionista — *Youtube*”).

Em termos de interdisciplinaridade, naqueles vídeos feitos por profissionais de saúde, a fronteira epistemológica se deu no campo do comportamento, que incidia, em termos sociais, no indivíduo, assim como naqueles vídeos que faziam uso único de valores biomédicos.

Da mesma forma, nenhum dos vídeos fazia alusão às instituições de Estado ou a materiais oficiais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira. Tampouco, houve menção direta a algum estudo científico que respaldasse as orientações oferecidas.

Sendo assim, observa-se que o declínio das grandes narrativas opera sobre o mundo da alimentação saudável nas redes sociais de vídeos curtos. Dentre a amostra, há uma série de vocábulos, práticas e representações distintas, conforme a inserção dos agentes em diferentes contextos micronarrativos, de evocação da experiência individual de mundo, como: “o meu pós-treino é leite com whey e morango. O meu almoço é arroz, purê de batata, carne, alface com tomate sobremesa, melancia, delícia. Meu lanche da tarde é um pãozinho com ovo e uva. E o meu jantar é macarrão, carne moída e legumes à vontade” (“criadora de conteúdo *fitness*” — *Instagram*).

Observa-se, da mesma forma, um caráter de moda nas publicações, no sentido de que há tanto uma agência aumentada em torno das escolhas alimentares, como também uma constante mobilidade naquilo que se constitui como tendência cultural.

Dessa forma, constitui-se uma cultura ágil e porosa em relação às tradições, que viabiliza um tipo de prática afeta aos testes e ao novo que, imposta aos corpos, faz das orientações nutricionais propostas experimentos, com vistas para a satisfação pessoal do público.

Tal preocupação dos vídeos com a satisfação pessoal de quem assiste, ainda, revela uma demanda narcísica pelo aprimoramento de si e da submissão do corpo a um regime de personalização e controle.

A ciência, nesse escopo, se apresenta não apenas sob a égide dos interesses econômicos hegemônicos, mas se posiciona num plano retórico para

justificar o interesse dos indivíduos em se fazerem mais jovens, magros e saudáveis.

As plataformas das redes sociais digitais, nesse sentido, promovem um ambiente de frases rápidas, de estetização, de hibridização entre pessoas e empresas e influenciam os *habitus* de seus usuários; em última instância, de venda de produtos.

Tal complexo estético-econômico, que caracteriza o capitalismo artista de Lipovetsky, traz consigo uma sofisticação neoliberal: embora poucos vídeos tenham apresentado explicitamente a venda de produtos, a amostra, generalizada, induz formas de consumo capitalista e o aprofundamento de lógicas tipicamente capitalistas, ainda que se apresente como entretenimento ou conteúdo informacional, como nos casos: “no jantar, eu como kefir com whey e creatina, além de um prato de arroz, feijão e frango. Sou fã do bom e velho prato de comida”. (“médico” – *Youtube*); e “agora vamos pra parte preciosa aqui ó, pode me julgar, pode me xingar, mas eu também sou filha de Deus e tem a [marca de refrigerante] e a [marca de refrigerante] que eu gosto. “Aí, mas faz mal”, então não toma, tá? Porque pra mim não faz mal, faz muito bem para minha alma eu amo e não, não engorda”. (“nutricionista” – *Instagram*).

Por fim, observa-se que há uma série de ocorrências de vídeos de profissionais de saúde que se utilizam do mesmo tipo de símbolos que os demais influenciadores representados, de modo que é possível ponderar que as redes sociais digitais promovem uma espécie de homogeneização simbólica dos conteúdos sobre alimentação saudável.

5.3. Estudo 3: A vitória *fitness*? Um ensaio sobre as disputas simbólicas hipermodernas ao redor da alimentação

De chofre, cabe conceituar a alimentação adequada e saudável como:

Um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser 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, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2014).

Percebe-se que essa conceituação é uma confecção intelectual, política e cultural que pretende refletir a cultura da sociedade atual. A importância de tal assertiva é a evocação do caráter *a posteriori* e responsivo ao mundo conferido aos conceitos, dado que são dotados de historicidade, isto é, suas delimitações e mudanças dizem respeito às dinâmicas dos arranjos sociais e à necessidade humana de fazer e refazer os significados das coisas sociais (Koselleck, 2007).

Numa perspectiva bourdieusiana, assume-se que essas dinâmicas se dão na forma de disputas sociais, simbólicas, econômicas e de uma série de outras ordens, no interior e de acordo com os campos sociais observados, tudo mediado pelo campo do poder (Estado). Sendo assim, o conceito de alimentação adequada e saudável não está inscrito em pedra e nem tem perenidade garantida. Tampouco, sendo historicizado e assentado num terreno de disputas, deve ser entendido de forma linear e teleológica ou movido por um progresso constante e inevitável (Bourdieu, 2011).

Portanto, o conceito de alimentação adequada e saudável está revestido não somente de formas e maneiras de se alimentar de acordo com as regiões e as diferentes populações e a possibilidade de conseguir comida, mas também da agência de um grupo que evoca, por meio de disputas com outros setores da sociedade, a condição de manifestar quais seriam as formas de se manter saudável de acordo com as regras apreendidas em sua socialização escolar, num escopo típico da praxiologia de Pierre Bourdieu (2012b).

Ajustada a lente para o campo da nutrição em saúde coletiva, considera-se a hipótese de que há novas identidades baseadas em rituais do corpo e insígnias sociais relacionadas à alimentação saudável que se desenvolvem especificamente em ambientes digitais. Sob o domínio das *Big Techs*, os ambientes digitais condicionam novas formas profissionais e de questões inerentes ao mundo do trabalho. Nesse espaço social, ocorrem rearranjos culturais e novas ferramentas de legitimação de discursos e práticas, colocando em riscos formas pregressas de modelar e definir simbolicamente o mundo.

Sob as intempéries epistemológicas que envolvem as análises desses novos temas, observa-se que há uma série de implicações teóricas derivadas da escolha por referenciais teóricos modernos ou pós-modernos, ou por seguir por linhas de maior ou menor criticidade. Numa alternativa um tanto quanto disposta perante esses parâmetros, este ensaio se dispôs a refletir teoricamente sobre a presença de profissionais de saúde como agentes bourdieusianos legítimos de produção de conhecimento sobre alimentação saudável em redes sociais digitais, num pano de fundo hipermoderno, nos termos de Gilles Lipovetsky.

O objetivo foi discutir a digitalização nas redes sociais das disputas simbólicas e sociais ao redor da alimentação, com vistas à caracterização de seus agentes, dinâmicas e plano de fundo, assim como refletir sobre possíveis implicações dessas características *sui generis* para o campo da saúde.

A vitória simbólica do logocentrismo sobre a alimentação saudável

Em “A Cultura Popular na Idade Moderna”, Peter Burke (2021) expôs os esforços, especialmente das elites, em promover uma reforma puritana da cultura popular, tanto na Europa quanto em territórios alvos da colonização europeia, entre os séculos XVI e XVIII.

Na face secular e europeia dessa reforma, uma série das ações dos reformadores se deu a partir do dismantelamento de práticas ligadas ao Carnaval, como feiras, tabernas, jogos, baladas, folclore e magia; num combate teológico aos “vestígios do antigo paganismo” e moral às “agressões a decência”. Sobre o resultado desse impasse, Burke (2021), pouco se alongou: entre o eclesiástico e o secular, a elite e o popular, o cristão e o pagão, assim como o título de seu capítulo já indicava, houve uma vitória da quaresma.

Vencer, nesse caso, não significou precisamente o uso da força física ou da tiranização das cortes. Dentre outras práticas, os reformadores dificultavam a circulação de baladas de amor e promoviam hinos protestantes, que poderiam ser difundidos cada vez mais longe e mais rápido, devido às novas tecnologias comunicacionais e de facilitação de transporte que se desenvolviam nesses séculos (Burke, 2021).

Nos termos de Pierre Bourdieu (2012), essa omissão da força física em prol de formas simbólicas de imposição da dominação, seria uma expressão do poder dos grupos dominantes, que se daria na forma de violência simbólica sobre as subjetividades populares.

Numa extrapolação sociológica, a vitória da quaresma foi um processo de disciplinarização da cultura popular, associado ao desenvolvimento material e tecnológico da época, em prol de uma versão oficial de cultura, com um sentido moral de suposto aperfeiçoamento da sociedade empreendido por um tipo de elite (Burke, 2021).

Dessa forma, se a história, como afirmou Marx (2022), se repete primeiro como tragédia, depois como farsa, pode-se pressupor que outros episódios do processo de disciplinarização da cultura popular na modernidade contaram, ainda que de forma mais ou menos consciente, com elementos análogos aos trabalhados por Burke (2021): ações moralizadoras, alicerçadas em ideais de progresso ou purificação, foram empreendidas em diferentes momentos e contextos, apoiadas por tecnologias emergentes e racionalidades dominantes, ora com algum sentido trágico de reforma real, ora como reencarnações funcionalistas de um controle cultural farsesco.

Sob a perspectiva do desenvolvimento da apropriação da alimentação pela ciência moderna, observa-se que ela sofreu os efeitos dos saberes ilustrados e da especialização do trabalho. Na universidade, se descolou da medicina sob o nome de nutrição e foi desenvolvida a partir de formas particulares de estratégias de controle ilustrado sobre os corpos (Santos, 2008).

Tal controle, cuja raiz jaz no campo científico, circula bem nos ambientes ilustrados da universidade e nos consultórios de seus profissionais da dietética, constituiu-se de forma relativamente autônoma para além dos limites do campo da saúde e desenvolveu-se também a partir da profusão do rádio, do cinema, das revistas e da televisão, com exemplos que remontam a década de 1930, de usos

das mídias para enunciar e popularizar ideais estéticos relacionados à juventude, à beleza e à magreza (Lipovetsky, 2009).

Tal enredo, numa síntese pertinente, configurou um momento que perdurou por décadas, no qual a ciência da nutrição e as formas comunicacionais contribuíram para o reforço cultural de fomento de um padrão estético específico, que só poderia ser incorporado a partir da construção de *habitus*, no sentido bourdieusiano, produzidos a partir das condições de vida de um dado grupo social. Os *habitus* são as disposições duradouras e adaptáveis dos indivíduos e grupos que dão forma às suas práticas e lentes de interpretação do mundo, sendo coerentes, mesmo que não se tenha plena consciência sobre seus meandros ou regras. O *habitus* é aquilo que garante que um coletivo permaneça ajustado, ainda que sem nenhum planejamento para tanto, sem um maestro para Bourdieu (2012), no caso ligados a certas práticas do corpo, como a submissão a dietas e de suas faces simbólicas, como a valorização e a moralização da performance dos corpos.

Dessa forma, é possível pontuar que tanto os especialistas em nutrição quanto a mídia institucional angariaram papéis de destaque — factuais, prescritivos e medicalizantes — nos assuntos sobre o corpo, sobretudo no campo cultural.

No entanto, esse protagonismo foi colocado em xeque ao menos por duas situações: a primeira, pontuada por Giddens (1991), seria a crise da legitimidade dos especialistas desde o final do século XX, pois a modernidade teria alimentado cada vez mais um sistema de peritos responsável por criar um volume e um fluxo de informações aumentados e que delegam ao indivíduo a obrigação de relacionar-se com eles e decidir-se numa mediação entre ciência e cotidiano. Este processo traria questionamentos e desconfiança sobre os especialistas e faria com que a legitimidade de seus discursos passasse a ser uma ordem negociada e baseada no convencimento. A segunda seria a crise profunda do que é recorrentemente chamado de mídia tradicional, num anúncio do surgimento de sua espécie de antítese: as mídias digitais, que reconfiguraram toda a organização dos agentes comunicacionais.

Uma crise hipermoderna de autoridade científica: a cacofonia alimentar no ambiente digital

No chavão da ciência política, não haveria vácuo de poder. Portanto, sob a perspectiva bourdieusiana, toda a sorte de capitais simbólicos dispostos nos

campos sociais demanda ser encarnados por alguém. Nesse sentido, se houve uma crise de legitimidade moderna sobre os agentes que detinham poder simbólico sobre a alimentação, é possível investigar como seus campos se reorganizaram em novas formas de dominância.

Ampliando a lente de observação, ressalta-se que os indícios dessa crise são alvo de uma recorrência teórica considerável desde a década de 1970, com a inauguração dos estudos pós-modernos ou afins, cujos caminhos epistemológicos refletiram sobre as mudanças profundas relacionadas à modernidade.

Segundo Gilles Lipovetsky (2008), seguindo algumas ideias de Daniel Bell, no cerne dessa crise estaria um descompasso entre as esferas econômica, política e cultural da vida, de modo que as sociedades estariam tanto sob um regime material, de sentido meritocrático e produtivista capitalista, quanto simultaneamente sob um sistema institucional regido pela democracia e direitos humanos, com sentido coletivista, um regime cultural de tônica individualista e hedônica.

Esse escopo de mudanças proposto por Lipovetsky (2008) implica no declínio das grandes narrativas e de um enfraquecimento do papel centralizador das instituições modernas. Do outro lado da moeda, portanto, há a profusão do individualismo e, concomitantemente, da exacerbação do consumo capitalista como forma de agência individual.

Em resumo, tanto esse descolamento entre cultura, política e economia, como essa desestruturação coletiva (Lipovetsky, 2008) viabilizaram uma série de paradoxos simbólicos que o autor abordou como uma hibridização da cultura— um processo de sobreposição ou condensamento de valores modernos, ainda que eles detenham sentidos divergentes ou contraditórios, como beleza e consumo; ímpeto por bem-estar e por produtividade; e hedonismo e autogestão de si (Lipovetsky; Serroy, 2021),

Conforme as características da hipermodernidade (Lipovetsky, 2014, 2006), a hibridização seria um processo movido pela sedução proveniente da estetização do capitalismo, a partir do desejo interminável pelo consumo, sustentado pelo desenvolvimento de uma sociedade individualista e sua proximidade com o capitalismo, que forjaria indivíduos hedônicos e narcísicos; que se relacionariam com o mundo de forma efêmera, superficial e coletivamente indiferente; que viveria em ansiedade, angústia e decepção em relação a impossibilidade de acompanhar as demandas de consumo e o volume informacional do mundo; e que, para o autor

francês, carregaria um sentido individualista-democrático de desenvolvimento das democracias liberais e das escolhas individuais (Lipovetsky; Serroy, 2021),

Nesse contexto, a alimentação seria utilizada tanto como estratégia de produtividade sobre o corpo, quanto para saciar a hedonia (Lipovetsky, 2014). Ela seria tanto reduzida a um medicamento para determinado fim estético ou cosmético (Lipovetsky, 2007a), quanto apreciada, em pequenas quantidades, como se fosse uma iguaria exclusiva (Lipovetsky, 2014). Sobretudo, ela combinaria uma dimensão de consumo expressão e outra de estetização, de modo que ela incorporaria trechos de tecno-racionalização capitalista e de entretenimento, gozo e espetáculo (Lipovetsky; Serroy, 2021).

Segundo Lipovetsky (2009), a mídia e as disciplinas da saúde ainda funcionariam como amplificadores de discursos de controle dos corpos. A questão para o autor é que, desde a hipermodernidade, os indivíduos, ainda que continuassem sofrendo com as pressões estéticas, feriam-no cada vez menos por suas posições de classe ou pela incapacidade de sustentar seus *habitus*, no sentido bourdieusiano; e cada vez mais por não conseguirem atender a perspectivas individualizadas ou personalizadas de consumo, que se construiriam em mundos igualmente individualizados e personalizados.

O ambiente digital seria, nesse sentido, uma ferramenta importante dessa formatação do mundo, não só para Lipovetsky (2014) mas inúmeros autores.

Numa extrapolação tipicamente bourdieusiana, portanto, as redes sociais digitais, que organizam as estruturas de frações significativas dos ambientes digitais, imporiam aos seus usuários regras e teriam papel de destaque em meios as disputas por valores hegemônicos, de modo que assumiram um papel dominante na dinâmica daquilo que poderia ser chamado de campo digital, numa extrapolação a partir da obra de Bourdieu, e que contaria também com a participação de programadores e demais técnicos, os influenciadores digitais e seus públicos (Verwiebe; Hagemann, 2024).

Noutras palavras, esses campos digitais, assim como os campos bourdieusianos analógicos — “microcosmos sociais relativamente autônomos, espaços de relações objetivas que são o lugar de uma lógica e de uma necessidade específicas e irreduzíveis àquelas que regem os outros campos” (Bourdieu; Wacquant, 1992, p. 72) — seriam dinamizadas por poderes simbólicos, que incidem

sobre temas da vida privada e pública, micro e macropolíticos e, em suma, de relevância social ou, em específico, sobre a alimentação adequada e saudável.

Considerada a relação construída entre a crise de legitimidade do campo científico e sua possível interpretação hipermoderna, recorre-se a ideia de que a definição simbólica daquilo que é dado como alimentação adequada e saudável no âmbito acadêmico pode encontrar desafios ao ser representado nas redes sociais digitais, dadas as suas características e historicidade.

Dessarte, nos tópicos seguintes, procurou-se fazer um exercício teórico de reflexão sobre importantes agentes dessas disputas simbólicas digitais em torno da alimentação e, em seguida, especulou-se como elas se desenrolam em novas formas de violências simbólicas.

Uma praxiologia dos profissionais-influenciadores da saúde e dos usuários-consumidores de saúde

O profissional-influenciador da saúde e o usuário-consumidor de saúde são propostas de binômios híbridos, nos moldes teóricos de Lipovetsky e Serroy (2021), que indicam, respectivamente, uma condensação hipermoderna do fazer clínico-sanitarista com as práticas típicas da estetização dos indivíduos; e uma sobreposição na constituição de agentes que procuram simultaneamente por serviços de saúde e por entretenimento em ambientes digitais.

A vida social dos profissional-influenciador da saúde e dos usuários-consumidores de saúde, seguindo o mote hipermoderno, remonta a uma dinâmica de mundo individualizado, de uma sociedade de indivíduos narcísicos (Lipovetsky, 2008)

Em sua caracterização digital, recorrendo a Byung-Chul Han (2021), os binômios híbridos estão imbuídos numa falsa sensação de participação pública e atuam de forma cada vez mais autocentrada e em contato com outros agentes que reforçam as suas ideias e práticas. Sendo assim, o jogo de cena das redes sociais digitais, no caso dos profissional-influenciador da saúde e usuários-consumidores de saúde, seria uma espécie de não-diálogo, no qual cada uma das partes estaria posicionada de forma pouco integrada e formalizada em proto-relações.

A alimentação saudável, nesse enlace teórico-empírico, seria polissêmica e se apresenta de forma cacofônica (Fischler, 1995): o contato entre esses agentes envolve a manifestação de saberes científicos sobre nutrição, de atravessamentos

de agentes das indústrias e das mídias e dos saberes populares sobre alimentação, funcionando como um espaço de manutenção e reprodução de diferenciação social (Bourdieu, 2011) e, sendo assim, um espaço de flagelos simbólicos vetorialmente voltados para os usuários-consumidores de saúde, mas, às vezes, resultam em formas de cancelamento dos profissionais-influenciadores.

Os *habitus* desses agentes estariam configurados de formas cada vez mais autocentradas, de modo que suas inserções sociais digitais refletiriam cada vez mais os seus próprios valores e práticas (Romele, 2023). Tal postulação, por um lado, dialoga com a personalização de mundo proposta por Lipovetsky (2008), mas não se deve deixar de considerar o algoritmo próprio das redes sociais (sua *mise en oeuvre* tecnológica) como uma força para além da agência dos indivíduos que contribui para o esgarçamento das diversidades subjetivas no âmbito digital (Harracá; Castelló; Gawer, 2023). Sendo assim, de modo temático, tanto os profissionais-influenciadores quanto os usuários-consumidores de saúde teriam meios para encontrar pessoas e grupos que reforçassem suas ideias, crenças e práticas relacionadas à alimentação saudável no ambiente digital, sem que eles precisassem, propriamente, passar por grandes confrontos simbólicos.

Assim, essa lógica algorítmica incorpora um sentido de repetição interacional nas redes sociais digitais. Dessa forma, se a repetição é fundamental para configurar o *habitus* (Romele, 2023), é possível também que, caso esses agentes não compartilhem dos mesmos referenciais sobre alimentação num primeiro instante, isso venha a se desenrolar ao longo do convívio digital, com a alteração dos *habitus* digitais.

Numa terceira possibilidade, esses agentes poderiam assumir posições *dividuais*, nos termos de Deleuze (1990), apresentando-se em diferentes contextos digitais a partir de maneira subjetivamente mutável, emulando novos comportamentos, práticas e evocando diferentes valores simbólicos sobre alimentação. Dessa forma, eles poderiam subjetivar-se de forma contraditória, efêmera e estetizada, sem maiores crises subjetivas, em outros termos, o *habitus* comportaria e incorporaria também contradições intrínsecas.

Seja qual for a linha assumida, esse exercício teórico sobre a categorização de um *habitus* digital depende da premissa de que os arranjos sociais típicos das redes sociais digitais são relevantes para a configuração da interface entre indivíduo e estrutura social.

A despeito dessa constatação, observa-se que a disposição de referenciais políticos, de inserção em determinada classe social e estamental, o escopo de experiências culturais e expressão de bens simbólicos analógicos continua a ser relevante e considerada no ambiente digital (Romele, 2023).

De modo geral, os profissionais-influenciadores e os usuários-consumidores de saúde conservam elementos de diferenciação simbólica oriundos de seus pares tradicionais e separados: o profissional de saúde e o usuário do serviço de saúde; o influenciador e o consumidor de conteúdo. Não obstante, os pares, ao fim e ao cabo, não se confundem: assim como ocorre com o usuário-consumidor de saúde, o profissional-influenciador de saúde não é tão somente um profissional de saúde que está no ambiente digital, mas um agente que se entrelaçou com as lógicas mercadológicas de subjetivação de influenciadores nesses ambientes, o que incide em agências paradoxais e contraditórias, como defende Lipovetsky.

Quanto a disposição de capitais simbólicos (e culturais), os profissionais-influenciadores da saúde contam com (1) suas diplomações em ensino superior, com a condição de “*doutores*” que lhes é atribuída e comumente assumida, com a exposição de seus números de registro em conselhos profissionais e com a habilitação para o uso de indumentárias como o jaleco e instrumentos de exame, como adipômetros e estetoscópios, em suas aparições em público.

Mais do que isso, nas redes sociais digitais, (2) eles se valem da legitimação das métricas de interação em seus perfis e comunidades digitais para fortalecer seus argumentos e de estratégias típicas daquilo que Castells (2021) identificou como parte do processo de pulverização de especialistas no ambiente digital, no qual a institucionalidade perde espaço para a habilidade pessoal de autopromoção, no processo de formação e reconhecimento de um especialista.

Observa-se que a segunda face da legitimação simbólica dos profissionais-influenciadores da saúde tem raiz em estratégias potencialmente comuns para outros tipos de celebridades das redes sociais digitais, como influenciadores *fitness*, ou que produzem vídeos sobre cotidiano, entretenimento e, eventualmente, também participam da construção de sentido e da economia simbólica ao redor da alimentação nos ambientes digitais. Na forma de especialistas pulverizados (Castells, 2021), portanto, os profissionais-influenciadores da saúde valem-se potencialmente de formas *holofotizadas* e espetacularizadas de capitalização simbólica para ganhar espaço nos ambientes digitais. Tal construção

incide na hipótese de que, no processo de se fazer celebridade, os profissionais de saúde se apoiam em processos de subjetivação e de tentativa de conciliação entre valores e práticas acadêmicas e aqueles típicos das redes sociais digitais, o que pode incidir tanto nas formas como se comunicam, quanto no conteúdo do que se comunica.

Em uma das tentativas de trabalhar metodologicamente esse assunto, um estudo realizado no Brasil indicou que, quanto mais seguidores, menor a acurácia técnico-científica das publicações de profissionais de saúde sobre atividade física e dieta (Marocolo *et al.*, 2021). Dada essa relação, corrobora-se a hipótese de que o conhecimento acadêmico e o discurso midiático sobre atividade física e dieta tem se apresentado, na prática, como concorrentes. Breve, a tentativa de conciliação indiscriminada entre táticas de influenciadores digitais alheios ao campo científico e as formas de comunicação em saúde seria claramente paradoxal.

Por seu turno, os usuários-consumidores de saúde dispõem da sua atenção e engajamento como ativo central na economia simbólica dos espaços digitais, capaz de consagrar lideranças em termos de popularidade digital. Limitado e escasso, esse ativo pode ser direcionado para um influenciador ou outro por vez, criando uma desigualdade de engajamento entre os assistidos (Mears, 2023).

O terceiro elemento estruturante das redes, as empresas que controlam as plataformas digitais, dotadas dos dados de todos os seus usuários, com seus algoritmos, abrem seus balcões de negócios com as marcas, que pagam para que seus anúncios de produtos e serviços cheguem num potencial consumidor identificado, que mais do que identificado por questões sociodemográficas, é encontrado por elementos como padrões de curtidas, compartilhamentos, tempo de tela gasto em determinado conteúdo e conexões com outros usuários (Carah *et al.*, 2024). Esse mesmo recurso é facultado, em menor monta, aos profissionais–influenciadores, que podem alavancar suas postagens, mas sem saber exatamente em que espaços virtuais divulga suas informações, dado que a escolha é das plataformas e seus algoritmos.

Nesse sentido, os profissionais–influenciadores de saúde, a despeito dos usuários-consumidores, observariam de forma consciente a maneira como as plataformas utilizam esses dados, conforme sua posição de produtores de conteúdo e a necessidade de encontrar estratégias que lhes gerassem mais engajamento (Gagrčin; Naab; Grub, 2024).

Ao entregarem sua atenção, seu engajamento e seus dados, os usuários-consumidor de saúde recebem em troca entretenimento e a sensação de estabelecimento de proto-relações com os influenciadores. Além disso, podem sanar suas dúvidas sobre alimentação e nutrição, acompanhar tendências sobre esse campo e atenderem às demandas hipermodernas por acompanhamento das modas e dos altos volumes de informação sobre alimentação. Ainda, numa síntese hipermoderna, cada uma dessas ações pode ser feita por uma miríade de valores simbólicos e morais, com os mais diversos referenciais culturais.

Nesse escopo de variedades, dada a verticalidade entre os agentes desse campo social, ainda, é possível que eles sejam vítimas de uma série de violências simbólicas, que acompanhariam, em teoria, o mesmo tipo de qualificação, de acordo com o mesmo processo hipermoderno de personalização do mundo.

Novas formas de violências simbólicas em torno da alimentação nos ambientes digitais

Os profissionais-influenciadores de saúde estão sob o risco de atuar como vigilantes ilustrados, cuja luta se materializaria no enfrentamento à gordura e na propaganda dos músculos (Santos, 2008). Concretizada e normalizada, restaria ao usuário-consumidor de saúde, enquanto um indivíduo contemporâneo, mitigar a ansiedade e realizar a gestão e o controle de si mesmo (Giddens, 1991), num esquema de culpabilização do indivíduo por seus próprios desfechos em saúde, e de conseqüente diminuição da responsabilidade do profissional de saúde e, sobretudo, de dimensões coletivas e socialmente reflexivas de determinação da saúde.

Fosse esse o caso, os profissionais de saúde teriam cada vez mais liberdade para encarnar disputas por legitimidade do conhecimento no campo da saúde alinhadas com formas de violências simbólicas sobre o público leigo, inaugurando uma série de problemas de ordem ética.

Sobre a apropriação dessa forma de violência simbólica, é possível observar o uso da retórica do risco em saúde por profissionais de saúde, que, da maneira como se apresenta no modelo biomédico, coloca o cerne explicativo do adoecimento nos hábitos e escolhas individuais (Montagner; Montagner, 2018). Em oposição, seria possível fazer análises sobre a saúde dos usuários de serviços de saúde baseada no conceito de vulnerabilidade, com enfoque na relação indivíduo e

estrutura social, num exercício com frutíferas relações com a ideia de *habitus* de Pierre Bourdieu (2012) — e que proporcionaria críticas sobre as responsabilidades individuais e determinantes sociais da saúde dos pacientes (Montagner; Montagner, 2018).

Nas redes sociais digitais, esse tipo de construção comunicacional tende a condenar o indivíduo por suas escolhas a partir de uma supervalorização de aspectos clínicos, no âmbito da nutrição, com alguma recorrência chamada de *terrorismo nutricional*. Isto ocorre num contexto de investigação de dinâmicas de influenciadores digitais, de prescrição indiscriminada de dietas, de práticas alimentares restritivas e individualizantes, de ataques a corpos diversos e de estímulo à alimentação não saudável, sob uma aparência de saudável (Oliveira; Magalhães, 2022).

Sintomaticamente, o *terrorismo nutricional* se enquadra e apresenta grande afinidade com a lógica de efemeridade e modas hipermodernas e se renova em infinitas novas terapias para o corpo, que tornam a anterior obsoleta e alimentando um ciclo de autotestes sobre o corpo, diante da decepção construída pelas altas demandas por consumo (Lipovetsky, 2009).

Assim, entre os usuários-consumidores de saúde, haveria uma predisposição consumista em se expor às novidades do mercado, mesmo aquelas que interferissem no funcionamento do próprio corpo (Lipovetsky, 2008) e que poderiam ser encaradas como vulnerabilidades.

Ao mesmo tempo, as condições para consumi-las e ter sucesso simbólico num ambiente de hiperconsumo dependeriam de aspectos financeiros, culturais e, em suma, de diferenciação e distinção social, processo tal qual proposto por Pierre Bourdieu (2011). De forma complementar, num estudo de referencial bourdieusiano, ressaltou-se que os indivíduos, nas redes sociais digitais, procuram produzir conteúdos que imitem aqueles que estão imediatamente acima de suas posições em termos de *status* social, ainda que isso não obedeça a alguma forma de compensação racional-econômica (Mears, 2023).

Indo além, nas comunidades *fitness* digitais, há, inclusive, uma evocação de ditas qualidades genéticas dos indivíduos para o alcance de resultados como condicionamento e volume muscular, num tipo de retórica que evoca similaridades com valores evolucionistas e eugênicos (Bailey *et al.*, 2024).

Tal enlace teórico é importante porque contraria a existência de uma estamentalização dos usuários-consumidores de saúde e indica um terreno possível para o aparecimento de elites entre eles, num sentido bourdieusiano (2012) e, portanto, alicerçado nos valores dos campos sociais (digitais) em que se inserem e passível de ser utilizada para alçar seus indivíduos de maior destaque a posições de celebridade virtual.

Essa dinâmica entre influenciador e consumidor de conteúdo estaria no cerne daquilo que Byung-Chul Han (2022) chamou de fim da ação comunicativa habermasiana, dado que os influenciadores concentrariam a inteligência nas suas relações com os consumidores de conteúdo, que não precisariam mais pensar ou refletir, apenas consumir aquilo que lhes fosse indicado pelo influenciador.

A vitória *fitness* que propomos aqui não significa o fim dessa história, dado que os *habitus* podem ser mudados a partir da exposição a novas condições estruturais objetivas (Bourdieu, 2012). Trata-se, portanto, de uma vitória do informacional sobre o narrativo, do factual sobre o reflexivo, do instrumental sobre o crítico e do espetáculo sobre a realidade, tudo apoiado pelo desenvolvimento das tecnologias digitais, por uma moralização dos corpos e por interesses verticalizados. Numa simbiose oportuna, ela representa um capítulo de neoliberalização das profissões da saúde.

Observa-se, ainda, que apesar da desestruturação individualista, a diversificação das estratégias e das subjetividades, a vitória *fitness* não tem caráter dionisíaco: ela não é uma festa das possibilidades, mas um martírio das opções que não se pode acessar, de conservação da falta de consumo, num mundo cada vez mais consumível, num aproveitamento temático da decepção hipermoderna de Lipovetsky (2007b).

Considerações finais: por novas disputas pela alimentação saudável:

Concluindo, é importante que os profissionais-influenciadores de saúde sejam levados a construir posturas reflexivas e cientes das consequências de suas inserções no campo científico, com vistas a não reprodução de modos antiéticos ou violentos sobre os usuários-consumidores de saúde, e para a superação de suas paradoxais subjetividades-profissionais, que acompanham as subjetividades-celebridades de demais influenciadores digitais que falem sobre alimentação saudável.

Sobre tal desafio, observa-se que os profissionais de saúde inseridos nesse tipo de lógica não são propriamente a raiz do problema, considerando que eles não são plenamente livres para decidir suas trajetórias e devem abordá-la de acordo com as condições das estruturas sociais em que se inserem. Da mesma forma, ao assumir uma postura bourdieusiana, este trabalho também não é uma denúncia estrutural-determinista, que condena a todos ao domínio das estruturas neoliberais empreendidas pelas plataformas digitais.

Sendo assim, ainda que a estrutura social, num sentido macroscópico, disponha de mecanismos sofisticados, a saúde, e especialmente a saúde coletiva, também dispõe de ferramentas para gerir seu campo de forma relativamente autônoma e pode traçar planos para a superação de seus próprios dilemas, incidindo sobre seus agentes e reconfigurando suas maneiras de lidar com o mundo digital.

A participação de profissionais de saúde em ambientes digitais deve ser encarada de forma crítica, ampla e não-espontaneísta. Em destaque, é necessário pensá-la para além de um enredo instrumental-funcionalista, na concepção de protocolos técnicos para se empreender uma comunicação digital com determinados públicos.

Dessa forma, observa-se que há um trabalho a ser feito desde a formação desses profissionais, a partir do entendimento de que eles primeiro são introduzidos ao mundo digital e depois ao mundo acadêmico e que, cada vez mais, acabam utilizando as redes sociais digitais como ferramenta de trabalho, por exemplo usando o *Instagram* como cartão de visita profissional após formados.

Mais a fundo, essa não é propriamente uma tarefa reduzida a prepará-los para competir digitalmente, a partir de técnicas que alavancam formas de engajamento, mas de fazê-lo com uma atualização dos debates sobre a questão social da saúde para o ambiente digital.

Nesse escopo, observa-se que há uma série de fenômenos sociais em ebulição nesses ambientes, que reverberam mudanças nos símbolos disputados e nos termos dessas disputas. Sendo assim, inaugura-se um novo capítulo da história pela definição daquilo que é entendido como alimentação saudável, ancorado em formas complexas de capitalismo e digitalização social. Dessa forma, sugere-se que, cada vez mais, a retórica de promoção de saúde esteja sendo atacada por retóricas concorrentes e que há de pensar, num longo prazo, nos efeitos que essa

informatização e espetacularização dos seus conceitos e concomitantes práticas e representações representará para os interesses coletivos sobre a saúde.

Sob a lente de uma saúde que se pretende cada vez mais coletiva, os efeitos dessa nova era se apresentam como um desafio frontal com tons de ironia: nas redes sociais digitais, se promove uma saúde cada vez mais individual e narcísica, e os profissionais de saúde são cada vez mais convidados a se apresentarem também de maneira individual, desinstitucionalizada e a partir de suas virtudes mercadológicas. Devemos enfatizar que, num indicativo de uma importante demanda epistemológica, sugere-se que sejam propostos conceitos estruturados que deem conta daquilo que tem circulado popularmente como “terrorismo nutricional”. Sugere-se o termo coerção simbólica alimentar (digital), que delimitaria formas de introjeção de práticas alimentares de sentido universalizante, desprezando contextos sociais, culturais, econômicos e afetivos dos grupos e indivíduos, a partir da mobilização de discursos típicos da biologia e da provocação e exploração de sentimento de culpa, vergonha e inadequação das pessoas usuárias das redes. Contra a coerção alimentar, deve-se insistir na alimentação saudável, como um elo importante entre a regulação biomédica do corpo, a normatização social dos corpos e a concretização das experiências sensíveis dos indivíduos, em suas jornadas hedônicas.

Chamamos a razão da importância de se estabelecer estratégias contra hegemônicas eficientes, seja no âmbito cultural ou na confecção de novas políticas públicas, com o objetivo de promover e discutir um aprofundamento simbólico de conceitos de alimentação adequada e saudável, caros para a saúde coletiva, para o melhor interesse público e para a garantia de direitos das pessoas.

Discussão

Observa-se que, a partir da comparação entre o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) e os vídeos curtos sobre alimentação das redes sociais digitais, há discrepâncias radicais nos princípios, conceitos e orientações para uma alimentação adequada e saudável.

Sobretudo, não houve nenhum vídeo que tenha utilizado a Classificação NOVA de maneira plena, ao passo em que vários fizeram orientações pautadas em grupos e composição nutricional dos alimentos, numa aproximação com valores típicos das recomendações baseadas na pirâmide alimentar e do nutricionismo.

Tal escolha é problemática conforme as recomendações baseadas na classificação NOVA têm sido cada vez mais endossadas a partir de estudos que demonstram os efeitos do consumo de ultraprocessados sobre a saúde humana, associados ao risco aumentado para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e aumento significativo das taxas de colesterol total e LDL entre pacientes com diabetes *mellitus* tipo 2, num estudo transversal (Cruz *et al.*, 2024).

Complementarmente, num estudo de coorte desenvolvido na Austrália, observou-se que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um risco de morte por doença cardiovascular (Gauci *et al.*, 2024).

Da mesma forma, há relação entre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de obesidade e doenças metabólicas (Khoiriyah *et al.*, 2024; Monteiro; Steele; Cannon, 2024).

Ainda, há resultados que apontam para a relação entre consumo de alimentos ultraprocessados e piora da saúde mental (Dai *et al.*, 2024).

Numa revisão de escopo realizada por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, o consumo de ultraprocessados foi relacionado a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e outras condições metabólicas, além de apresentar efeito dose-resposta para obesidade em adultos em estudos de coorte e transversais. Ao mesmo tempo, foi associado ao ganho de peso em gestantes e em prejuízos para o desenvolvimento infantil ligados ao consumo materno (Louzada *et al.*, 2022).

Além disso, estudos têm ligado o consumo de ultraprocessados com o desenvolvimento de outras diversas doenças, como certos tipos de câncer, doença

renal crônica, doença de *Crohn* e formas de adoecimento mental, como declínio cognitivo e depressão.

Mais do que diferenças de conteúdo, ainda, é possível ressaltar diferenças nas formas utilizadas entre o GAPB e os vídeos analisados, que poderiam ser extrapolados em estudos diversos, inclusive considerando aspectos visuais e semióticos. Em termos culturais ou de campo social, observa-se que o GAPB é uma acepção técnica, forjada com o protagonismo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, enquanto os conteúdos sobre alimentação digital se inserem num terreno de *tiktokização* das profissões — processo digital de divulgação das profissões baseado na produção de entretenimento para o público —, que na área médica, tem significado uma neoliberalização, espetacularização e um acinzentamento entre público e privado, conforme indicado por Paula Sibilia e Georgia Simonelly (2024).

A importância desse achado sobre a dissonância entre GAPB e vídeos curtos observados relaciona-se com o fato de que, na literatura acadêmica, os influenciadores digitais têm sido caracterizados como agentes capazes de alterar escolhas alimentares e estilos de vida, geralmente por compartilharem o consumo de refeições de baixa-caloria e suas rotinas de exercícios, aumentando os riscos de desenvolvimento de dietas deletérias para a saúde e sensação de insatisfação corporal entre seus seguidores (Santillán-Rivera; González-Martin, 2024).

Num estudo com conclusões parecidas, foi observado ainda que o uso de redes sociais digitais é capaz de suscitar mudanças alimentares porque suas informações são vistas com credibilidade pelos usuários (Wadhwa *et al.*, 2024). Tal credibilidade, embora possa estar ligada ao uso cientificista da razão, no estudo também se correlaciona a outros tipos de símbolos espetacularizados, comerciais e da individualização societária, que compõem um universo simbólico de valorização dos interesses pessoais do indivíduo, em detrimento de construções despersonalizadas, como no caso do GAPB.

Outro mecanismo de influência simbólica sobre a alimentação que foi pouco explorada ao longo deste trabalho, é o da manipulação de emoções, que também foi retratada como uma das estratégias utilizadas por influenciadores digitais (Mukherjee, 2024) e que é teoricamente apoiada por Muniz Sodré (2016), sob a ideia de que, assim como a racionalidade, os sentimentos e os afetos são sentidos às interações comunicacionais.

No entanto, essa habilitação emocional no ambiente digital assume um sentido “efêmero, arbitrário e consumível”, à medida em que ela não está atrelada ao ser, mas ao informar (Han, 2023). Em tréplica, para Lipovetsky (2007, haveria um sentimento, ressaltado o seu componente adoecedor, que escaparia ao efêmero, justamente por se colocar como um produto dele: a ansiedade.

Ainda, é possível que os influenciadores delimitem seus públicos a partir de escolhas de linguagem e estilo, como forma de aumentar o sucesso de sua influência sobre assuntos de alimentação e nutrição, nos termos do nutricionismo já mencionado (Rogers *et al.*, 2022).

Da mesma forma, não foi feito um trabalho a fundo sobre as estratégias de *marketing* utilizadas para a promoção dos vídeos observados. Sobre esse assunto, há uma série de contribuições da literatura, que ora assumem um papel mais crítico em relação às campanhas de *marketing* no ambiente digital (Kucharczuk; Oliver; Dowdell, 2022; Matos *et al.*, 2023) e ora estão preocupadas em otimiza-las (Brennan *et al.*, 2020; Ismail; Mohamed, 2024).

Considerados os achados deste estudo, é possível inferir que, nos conteúdos sobre alimentação em redes sociais digitais, há recorrente apelo aos afetos e a estratégias de *marketing* e, mais do que isso, observou-se que, nesse ponto, não houve grandes diferenças na forma dos vídeos de profissionais de saúde e outros tipos de influenciadores

A respeito da influência das redes sociais digitais sobre as escolhas alimentares, a discussão empírica indica que, embora saibam sobre os efeitos negativos sobre as escolhas alimentares, sob uma perspectiva de escolhas saudáveis, jovens e adultos procuram essas plataformas com esse intuito para obter validação externa (Rounsefell *et al.*, 2020). Ainda, um trabalho concluiu que, no século XXI, o Instagram seria uma espécie de grande vitrine para as escolhas alimentares, que seria decididas a partir de um aparato de gosto pessoal — o que combinaria plenamente com a tese do individualismo-democrático de Lipovetsky (2004), na qual só sobraria o consumo para participar do mundo — se o artigo não tivesse ponderado que isso só seria possível numa situação em que qualquer comida estivesse suficientemente disponível para qualquer pessoa (Farrell, 2020).

Uma outra dificuldade para o empreendimento desse individualismo, explorada pela lógica de Han (2021a), seria a perda da capacidade de imaginar advinda da alienação digital, o que sugeriria que essa escolha de consumo se daria,

sobretudo, por uma terceirização das decisões, que pouco emanaria, portanto, do próprio indivíduo.

Dessa forma, dentre os vídeos mais recomendados sobre alimentação nas plataformas observadas, há pouca disputa sobre a forma dos conteúdos, com vasto uso de vídeos que ranqueiam alimentos, elencam alimentos bons e ruins e recorrem a funcionalidade nutricional, sobretudo relacionadas à transformação corporal.

Tal hegemonia diverge dos estudos que, para além das estratégias de *marketing*, focam na descrição e análise da participação de profissionais de saúde e divulgadores científicos do campo da saúde nas redes sociais digitais. Nesses estudos, há um apelo pela cientificidade dos conteúdos, pelas estratégias comunicacionais em saúde pautadas em evidências e no uso de técnicas de comunicação atualizadas (Afful-Dadzie; Afful-Dadzie; Egala, 2023).

Em exemplo, Pinto (2023), recomendou que a comunicação das instituições públicas no Instagram fosse centradas no cidadão e que suas postagens estivessem de acordo com o interesse público e com o direito à comunicação, assim como deveriam ser atrativas e inteligíveis. De modo que, para cumprir essas características, elas precisariam atender a um conjunto de fatores a mais, como a promoção da equidade, de conhecimento científico, clareza, adequação ao público e ao tema, e estabelecimento de canais de escuta, diálogo e de parcerias. Tais práticas, ainda, deveriam estar contidas num sistema monitorado e planejado.

Numa pista empírica desse potencial, Suryani (2024) demonstrou que as redes sociais digitais podem ser usadas para promoção de educação em saúde a partir de campanhas de saúde pública, sobretudo aquelas que se utilizam de estratégias visuais e que criam sentido de comunidade em seu público.

Numa síntese de achados, a partir de artigos de revisão (Chen *et al.*, 2022; Farrokhi *et al.*, 2023; Ghahramani; De Courten; Prokofieva, 2022), as redes sociais digitais são potencialmente espaços promotores de saúde, de conexões comunitárias positivas para a saúde e enquanto mediadores de informações sobre saúde.

Sobre benefícios de ordem social, há estudos recentes que relacionam essas plataformas com a inserção positiva de pessoas em comunidades de valor terapêutico e social (Hiito; Ikonen; Niela-Vilén, 2024; Kjærulff *et al.*, 2023), embora este trabalho tenha encontrado muito mais resultados relacionados à individualização da alimentação.

Tal divergência de achados poderia indicar algo sobre a amoralidade da plataforma enquanto técnica, de modo que, ela, encerrada em si mesma, não é nem boa, nem ruim para a saúde humana, afastando quaisquer formas de novos ludismos. Porém, ela é fabricada num dado mundo cultural, social e político que a define nesses termos e, ainda, se apresenta de forma complexa na realidade.

Sobre tal aspecto, são salutares as contribuições do campo da comunicação sobre as disputas de sentido, que, com variados fundos teóricos, com influências bourdieusianas, foucaultianas e marxistas típicas, definem que nenhum sentido está seguro, tudo que é significado encontra-se em disputa e, sendo assim, a língua ou o conteúdo não é um mero conjunto unidimensional de códigos (Araújo; Cardoso, 2007).

Dessa forma, ressalta-se a necessidade de disputá-las simbolicamente. Sobre esse tópico, no âmbito da alimentação saudável no Brasil observa-se que, ao passo em que a dupla carga da má nutrição avança sobre o Brasil, com o retorno do país ao mapa da fome (PENSSAN, 2022), tem se popularizado grupos e práticas associados ao emagrecimento, ao ganho de massa muscular e à performance suprafisiológica esportiva no país, com práticas alimentares específicas, assentados em valores de velocidade, produtividade e consumo (Villela; Timerman, 2023).

Conforme a tese da hibridização entre capitalismo e estética de Lipovetsky, esse arranjo desenhado por Villela e Timerman (2023) poderia ser observado como uma expressão hibridizada capitalista-estética, nos moldes de Lipovetsky e Serroy (2021) e, ainda, poderia encontrar paralelos nos vídeos curtos analisados neste estudo.

Mais do que isso, essa hibridização com o mundo produtivo não ocorre tão somente a partir de uma incorporação de seus valores, mas pela própria concepção da cultura *fitness* como um mercado, ao passo em que ela existe, sobretudo, engendrada num enredo capitalista de consumo (Pires, 2022).

Em termos ideológicos, esse enredo propicia o realce de uma elite de indivíduos capazes de se sobressair aos demais, o que, para alguns autores, apresenta-se em diálogo com novas repercussões de valores meritocráticos (Abrantes; Gonçalves, 2024).

Assim, nas redes sociais digitais, há uma empresarização de si, na qual os corpos e as subjetividades são tratados como produtos, envitrinados e midiaticizados, como se fossem marcas (Gabellini; Vieira, 2020). Por exemplo, os perfis do

Instagram passam a ser utilizados como cartões de visita profissional, onde se amalgamam vida social e pessoal.

Ainda sobre esses avanços capitalistas tardios, valendo-se de estrangeirismos do campo da comunicação, observa-se que as mídias institucionalizadas, ao longo das últimas décadas, têm sofrido com a transição do *gatekeeping* para o *gatewatching*, que, numa síntese proveitosa, seria o enfraquecimento do poder da institucionalidade sobre o debate público nas mídias formais, conforme surgem seções de comentários, blogueiros e formas de comentar opiniões diretamente e sem o crivo ou as barreiras de processos editoriais ou semelhantes (Bruns, 2011).

Essa desestruturação institucional, num olhar com interesse da nutrição em saúde coletiva, podem ser aludidas com a tese de Fischler (2011) sobre a associação direta entre o aumento da prevalência de doenças crônicas e o declínio da comensalidade, ou ainda sobre as epidemias de doenças crônicas; de modo que haveria um equívoco na elaboração de políticas públicas sobre o tema, ao passo em que elas focam em questões clínicas da nutrição, mas não tratam da individualização da dieta como questão central.

Paradoxalmente, o digital é tratado também como um espaço de surgimento de novas formas de comensalidade. A comensalidade digital, definida como um conjunto de interações e relações sociais ao redor da alimentação que ocorrem mediadas por alguma forma de tecnologia digital e associadas, ainda, seriam potencialmente promotoras de saúde, sobretudo por seus ganhos sociais e de incentivo a práticas alimentares saudáveis (Pereira-Castro *et al.*, 2022).

Caso o Fischler (2011) esteja correto, os profissionais de saúde e outros influenciadores digitais observados nos vídeos curtos da amostra também incorrem em erro similar, guardadas as devidas proporções: eles fazem orientações individuais e biomédicas para a alimentação de seus públicos, com pouca ou nenhuma preocupação sobre aspectos socioculturais de suas alimentações.

Observa-se também o potencial de difusão rápida de informações de qualidade em saúde nas redes sociais digitais. Assim, elas poderiam servir de espaço para suporte comunitário e para a veiculação de mensagens oficiais em saúde, com a ponderação de que, para tanto, é necessária acurácia informacional que possa ser aproveitadas por profissionais de saúde que estejam diretamente ligados a populações diversas (Wade; Parks, 2025).

A valorização desses profissionais de saúde como agentes diretos de promoção de saúde nesses ambientes ainda pôde ser vista a partir da educação sobre doenças, ou como espaço para *advocacy* em saúde (Sienna; Chan, 2024), caso que foi pouco representado na amostra de vídeos observada.

Numa revisão de escopo, concluiu-se que é possível formar lideranças em opiniões sobre saúde nas redes sociais digitais, que construiriam laços de confiança e laços com comunidades, contribuindo, pelas vias educacionais, para a superação de problemas de saúde (El Mghari *et al.*, 2024).

No entanto, conforme observado ao longo dos resultados deste trabalho, também é possível que se formem lideranças concorrentes em opiniões sobre saúde, de modo que a discussão sobre o melhor aproveitamento dos potenciais oferecidos pela literatura não pode se encerrar na descrição de presenças digitais positivas para a promoção de saúde, mas no encontro daquelas que, para além disso, são capazes de competir simbolicamente, num sentido bourdieusiano, com o que há de hegemônico sobre alimentação e nutrição nesses espaços.

Sobre tal assunto, retomado o debate da forma *versus* o conteúdo, observa-se que, a amostra analisada pelo corrente estudo, ainda que caracterizada como cientificista, não oferecia fontes ou fazia uma discussão científica sobre quaisquer assuntos. Nessa toada, é possível ligar os discursos dos influenciadores digitais com o domínio de determinados assuntos sobre alimentação e nutrição, sem que seja necessária qualquer forma de qualificação profissional, o que favorece a disseminação de desinformação e o desenvolvimento de uma lógica de falsa equivalência entre saberes científicos e não-científicos, criando problemas para a comunicação em saúde (Lynn *et al.*, 2020).

Sendo assim, se o GAPB se baseia em grande medida na Classificação NOVA para suas recomendações sobre preparo de alimentos, os vídeos se utilizavam de alegações moralizadas sobre suas composições nutricionais que, ao longo do estudo sobre as disputas simbólicas, mostrou-se fortemente ligado a um tipo de representação aristocrática dos alimentos.

Sobre as limitações desse argumento, é possível colocar a hipótese de que há uma série de outros vídeos nas redes sociais digitais que se utilizam da classificação NOVA ou que façam um trabalho fundamentado num ofício científico rigoroso para tratar sobre alimentação adequada e saudável.

No entanto, se eles não foram representados na amostra, é possível que a

lente de interpretação precise ser reajustada e que se pense na influência que as próprias plataformas das redes sociais têm sobre seus influenciadores e, em última instância, das populações que as utilizam — ou, em outras palavras, pode ser que o que se apresenta é um problema de constituição de campo.

As plataformas das redes sociais digitais, a partir de seus algoritmos, influenciam as experiências dos usuários ao filtrar para exibição aqueles conteúdos que têm maior chance de promover engajamento e essa personalização está relacionado à síndrome do medo de perder alguma novidade, de modo que os usuários são estimulados a engajar o tempo inteiro (Poleac; Gherguț-Babii, 2024).

Eles são associados à indução de consumo, ao ecossistema informacional e aos padrões de interação das redes sociais digitais (Zhang, Yunjun; Xiao, 2024), o que pode servir de chave interpretativa para a hibridização simbólica entre monetização, espetacularização e racionalização dos conteúdos sobre alimentação neste estudo.

Além disso, os algoritmos são caracterizados por parte da comunidade científica como verdadeiros agentes comunicacionais ou curadores de conteúdo, que poderiam manipular as escolhas dos usuários, ao decidir matematicamente o que ele deveria ver a seguir (Terenzi, 2024).

Numa adaptação bourdieusiana, o limite da caracterização do algoritmo seria de fato como uma parte importante da caracterização das regras internas de um **campo digital**, mas não propriamente como um agente. Essa ideia decorre de um debate recente que, por um lado, indica que tecnologias computacionais têm sido frequentemente tratadas como agentes sociais, conforme as pessoas frequentemente atribuem características pensantes e, em última instância, equiparadas aos seres humanos, sobretudo no contexto de popularização de inteligências artificiais (Smith; Bradbury; Karney, 2024).

No entanto, esse tipo de tecnologia não possui, ao menos no tempo atual, intencionalidade, emoções ou agência própria, de modo que se faz impossível analisá-lo como mais um ente político psicologizado nas discussões sobre seus usos. Ele deve ser escrutinado como ferramenta (Hildt, 2021)

Mais do que esterilizar a caracterização do campo digital, essa elaboração transfere o cerne da delimitação de suas regras para os tomadores de decisão das empresas que os controlam. Sendo assim, se os algoritmos criam “bolhas filtradas” — que colocam os usuários numa rede de reflexibilidade narcísica de reforço de sua

personalização de mundo (Lipovetsky, 2004) — levando a maior vulnerabilidade à desinformação e perda da capacidade de engajamento crítico (Harner; Ray; Wakoko-Studstill, 2022), as possíveis respostas para isso são pouco tecnocráticas e, em suma, derivadas de interesses político-econômicos como quaisquer outros ou, ainda, erros técnicos humanos cometidos no momento do treinamento dessas ferramentas (Saluja *et al.*, 2022).

Em contraposição a esses interesses, os espectadores podem, por conta própria, ser cautelosos em relação aos algoritmos, julgando criticamente o que consomem e tomando medidas de preservação de seus dados e privacidade, baseado na dotação de uma literacia algorítmica (Zhang, Yunjun, 2024).

Outro grupo de pesquisadores defendeu que essa literacia algorítmica dependeria da experiencição do indivíduo com os algoritmos das redes sociais digitais, o que favoreceria o desenvolvimento de teorias informais pessoais, que ele poderia utilizar para interpretar os conteúdos mostrados em sua tela, desde que ele detivesse habilidades de interpretação individual e da adaptação às diferenças dos algoritmos entre as diferentes plataformas e em termos de suas atualizações. Mais do que isso, o estudo demonstra que a maioria dos usuários pretende relaxar, se entreter ou interagir quando estão nessas plataformas, o que resulta em usos com baixa necessidade de atenção e criticização, o que se coloca como mais uma limitação para a literacia algorítmica (Gagrčin; Naab; Grub, 2024).

Em adição, observa-se que as atualizações dos algoritmos e dos recursos dispostos para os usuários favorecem seu caráter infodêmico e dificultam sua objetivação científica (Deslandes; Coutinho, 2020).

Entre usuários que fariam um uso mais elaborado das plataformas, estariam os influenciadores sociais e agentes com intenções políticas, como ativistas. Eles estudariam o algoritmo para planejar táticas e estratégias, que podem envolver testes e monitoramento de métricas para aumentar seus níveis de engajamento, possibilitando manter, por exemplo, sua fonte de renda (Gagrčin; Naab; Grub, 2024).

Sendo assim, haveria potencialmente uma diferença de literacia algorítmica entre os profissionais de saúde e outros influenciadores digitais representados na amostra apresentada, o que poderia incidir numa discrepância de capital cultural relevante para a configuração da relação entre quem é assistido e quem assiste e de possíveis formas de violência simbólica.

Nesse sentido, ainda, poder-se-ia problematizar a ideia de Lipovetsky e

Serroy de que todos tenham se tornado celebridades (Lipovetsky; Serroy, 2011), nem que seja para si mesmos, conforme essa produção de conteúdo com baixo investimento de estratégia, voltado apenas como forma de interação cotidiana e lazer, é diferente da celebridade profissional de rede social digital.

De modo a superar esse risco de violência simbólica de forma direta, ainda segundo a literatura, seria necessária a estruturação de princípios para uma produção de conteúdo alheia à desinformação, ao assédio digital e que se preocupasse com violações de privacidade (Patalauskaitė, 2024).

Noutra publicação, os autores indicaram a importância da honestidade, responsabilidade, polidez e respeito às diversidades como virtudes necessárias para caracterização de uma comunicação digital ética (Anshar; Aarsal, 2023).

Em proposta parecida, que utilizou da ética budista para refletir sobre a produção de conteúdo em redes sociais digitais, identificou-se a alegria, a leveza e a doçura como fatores importantes, além da elevação dos fatos e a promoção de discussões contextualizadas e construtivas (Pedi; Nando, 2024).

Esses artigos recentes ressaltam uma série de características cidadãs e subjetivas que contribuiriam, de forma limitada, para a proteção dos consumidores de conteúdos sobre alimentação em redes sociais digitais. A limitação colocada, ainda, se dá pela concentração dos esforços no indivíduo, ao passo em que há outras propostas que dialogam sobre o assunto.

Há, na universidade e no debate público, uma série de propostas e posições a respeito da regulação das redes sociais digitais a partir de marcos legais, que propõem desde a autorregulação quanto a criação de órgãos fiscalizadores.

Observa-se que há uma forte expressão de princípios hipermodernos nas orientações sobre escolha de alimentos, elaboração de refeições, sobre o ato de comer e sobre a compreensão e superação de obstáculos dos vídeos observados.

Concomitantemente, as redes sociais digitais são academicamente consideradas espaços de pressão sobre os corpos, promotores de adoecimento mental, de conexões comunitárias e formas de interação e relação social deletérias para a saúde e de disseminação de desinformação em saúde, com formas de terrorismo nutricional, pseudociências e uma forte influência dos interesses privados do mercado, que, por exemplo, atuam pela redefinição simbólica de seus alimentos ultraprocessados, associando-os a festas, juventude e comensalidade, ao passo em que os distancia de suas características nocivas para a saúde da população.

Ora a alimentação saudável, nesses espaços, é usada como indicativo de performance esportiva e pessoal, com retóricas meritocráticas, individualizantes e competitivas, ora ela é utilizada como símbolo de distinção social e, de forma paralela ou paradoxal, como forma de cuidado com a saúde, integração social e como eixo de políticas públicas.

A espetacularização e o narcisismo demonstrados ao longo da pesquisa podem ser contrastados com trabalhos que mostram que conteúdos sobre alimentação saudável representados em redes sociais digitais podem ser associados ao sentimento de culpa entre indivíduos (Friedman *et al.*, 2022).

Dessa forma, embora a maioria dos vídeos trabalhados tenham tratado de orientações para o sucesso das dietas e das transformações corporais, a maioria dos estudos sobre os efeitos do consumo desse tipo de conteúdo tem indicado como resultado o desenvolvimento de insatisfação corporal (Aparicio-Martinez *et al.*, 2019; Chua *et al.*, 2023; Dane; Bhatia, 2023).

Parte da explicação desse descompasso pode ser interpretada a partir da exposição de hábitos de vida irrealistas (Namasivayam; Vishnupriya, 2024), numa outra publicação que poderia ser associada à espetacularização dos conteúdos sobre alimentação nas redes sociais digitais.

Sendo assim, os conteúdos de redes sociais digitais sobre alimentação têm apresentado resultados análogos a conteúdos sobre propagandas de produtos com idealização de corpos: num estudo sobre os efeitos do consumo de um vídeo de uma marca de cosméticos por mulheres japonesas, foi demonstrado que a exposição de corpos magros no vídeo causou menor satisfação corporal e piora de humor (Danthinne *et al.*, 2022).

Tal relação entre consumo de conteúdos sobre alimentação para transformação corporal e posterior desenvolvimento de insatisfação corporal reflete bem a temática de hiperconsumo trabalhada por Lipovetsky (2007a).

Os conteúdos dos vídeos observados, por sua vez, apontam para uma série de direções possíveis: dietas baseadas em contagem de nutrientes ou numa premissa de naturalidade dos alimentos; dietas com maiores níveis de restrição e outras com maior permissividade, o que sugere um espaço para escolha e oportunidade de personalização do mundo perante o público, que fatalmente se desdobra numa forma de consumo, seguindo o esquema produtor de decepção de Lipovetsky (2007b).

Ainda, mesmo que não exista uma necessidade objetiva de mudança — como por exemplo nos casos em que os vídeos analisados utilizaram a lógica espetacularizada de que quanto mais saúde melhor para justificar o consumo de superalimentos como a babosa, que incrementaria o organismo, mesmo em indivíduos que já são saudáveis — o hiperconsumo operaria pela lógica da felicidade paradoxal, em que, mesmo depois de já possuir, o indivíduo sente-se na obrigação de procurar pela próxima novidade e concretizar-se no ato de consumo (Lipovetsky, 2007a).

Sobre essa procura de novidades, os influenciadores digitais podem funcionar como curadores ou impulsionadores de tendências, normatizadores e informantes do novo (Ismail; Mohamed, 2024), criando engajamento para marcas — seja em publicidade ou tratando a si mesmos como marcas — e influenciando formas de consumo e comportamento (Siddharth Nair; Bhagat, 2024; Syahribulan; Elliyana; Rosmiati, 2025), sobretudo em casos em que há semelhanças demográficas e de atitudes entre influenciador e seguidor (Verma; Kapoor; Gupta, 2024), e em redes como o *Instagram* e o *TikTok*, que focam em conteúdos pretensamente autênticos e de nicho (Nair; Bhagat, 2024).

Em nuance, outro estudo indicou que esses influenciadores podem incentivar o consumo de produtos com algum sentido político, como, nesse caso, objetos ecológicos (Syahribulan; Elliyana; Rosmiati, 2025). No entanto, se observado somente esse tipo de posição política fundada em consumo, observa-se que há uma descrição do movimento de enfraquecimento das bandeiras políticas coletivas em prol do crescimento de posições políticas a partir do empreendedorismo e da agência individual, observados em “cultura-mundo” de Lipovetsky e Serroy (2011).

Ainda, num exemplo específico que trata sobre influenciadores digitais relacionados à alimentação, foi descrito que eles são capazes de afetar de forma significativa as intenções alimentares (Khan *et al.*, 2025), e que não há diferença significativa nos níveis de influência entre influenciadores digitais de alimentação de pouco ou muito público (Misra; Dinh; Ewe, 2024).

Ademais, foi utilizado na literatura o termo “dieta milagrosa” para se referir a tipos de conteúdos publicados por esses influenciadores digitais, associada a comportamentos de risco, insatisfação corporal e risco aumentado de desenvolvimento de transtornos alimentares (Santillán-Rivera; González-Martin, 2024). Esse estudo vai ao encontro de achados deste trabalho sobre a promoção de

estratégias dietéticas com resultados corporais exorbitantes.

Na literatura acadêmica, ainda, observa-se que há uma miríade de outras formas de descrever sociologicamente o que ocorre em torno da alimentação nas redes sociais digitais: como exemplo, ela pode ser investigada ora a partir de uma ideia de transgressão política (Kim, 2021), ora a partir de uma ideia de neoformações sociais (Pereira-Castro *et al.*, 2024), ou ainda pela tentativa de associá-las a temas foucaultianos (Mattioni *et al.*, 2021) e do interacionismo simbólico (Bartelmeß; Godemann, 2022).

Tais exemplos, ainda, não encerram todas as abordagens epistemológicas possíveis e sugerem que há cruzamentos não feitos em relação a essas temáticas, ainda mais se considerada a inclusão da discussão sobre ambientes digitais.

A síntese da contribuição central da leitura apoiada na obra de Gilles Lipovetsky, nesse caso, é o desvelamento de transformações culturais que têm alterado o sentido de alimentação saudável percebido por indivíduos e propagada por profissionais de saúde e outros influenciadores digitais em redes sociais digitais, considerando que as redes sociais digitais influenciam opiniões, formações de ideologia política e perspectivas culturais (Martinez-Perales *et al.*, 2023).

A face bourdieusiana dessa questão incide sobre a maneira como os ambientes digitais têm contribuído para as mudanças de *habitus* (Romele, 2023) desse conjunto de influenciadores digitais e tem, em última instância, contribuído para a criação de um novo universo simbólico ao redor da ideia de alimentar-se de forma saudável.

Sendo assim, este trabalho relaciona-se com uma série de estudos que debatem questões de saúde físico-mental — como a associação entre casos de transtornos alimentares ou do desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade e uso de redes sociais digitais — assim como seus pares antagônicos — que discutem as redes sociais digitais como meios para solução de questões clínicas —, mas com a denúncia de que, em seus bastidores, há uma mudança social ampla, que incide sobre a maneira como as pessoas percebem seus próprios corpos, subjetividades, planejam suas vidas e relacionam-se com o mundo.

Em reforço a essa tese, a literatura demonstra que influenciadores digitais relacionados à alimentação refletem mudanças culturais das práticas alimentares, expressando novos valores e sensações sobre o ato de alimentar-se, enquanto funcionam como agentes de subversão da tradição alimentar (Dogra,

2023).

Sob outros indícios dessas mudanças culturais, observou-se que as pessoas avaliam positivamente dietas de “alimentação limpa”, classificada como a pior dieta da moda pela associação de diabetes do Reino Unido, veiculadas em redes sociais, conforme elas seriam úteis para perda de peso, para manter o controle da dieta e, enfim, para a saúde, a partir de suas próprias noções (Ambwani *et al.*, 2019).

Ainda, sob essa perspectiva do cuidado assistencial de saúde, observa-se que há indicações na literatura de que os profissionais de saúde, durante suas anamneses, devam consultar os pacientes sobre o que eles consomem nas redes sociais digitais, como se já houvesse uma espécie de concorrência entre a agência do profissional de saúde em consultório e os influenciadores digitais, ainda que também profissionais da saúde, em ambientes digitais (Davis *et al.*, 2023).

Sobretudo, conforme se apresenta todo um processo de individualização das dietas, observa-se que no estudo em questão, com a exceção do caso da pediatra cujo conteúdo era voltado para crianças, não houve menção de grupos ou populações durante os vídeos curtos observados. Dessa forma, questões como classe e identidade se deram enquanto ausência, reforçando a conduta individualizante dos vídeos curtos observados.

No entanto, há evidências de que as redes sociais digitais tendem a estereotipar elementos de identidade política, como gênero (Fosch-Villaronga *et al.*, 2021), o que poderia criar servir de chave investigativa para novos estudos sobre conteúdos de alimentação em redes sociais digitais.

Noutro exemplo pertinente, um estudo de revisão demonstrou que a maioria dos estudos sobre imagem corporal e ideais de beleza, considerando os efeitos negativos das redes sociais digitais sobre o assunto, desconsideram recortes raciais e dificultam a complexificação do assunto por esses termos (Lowy *et al.*, 2021).

Ressalta-se também que as únicas menções a formas de distinção social foram feitas a partir da representação de produtos caros e estrangeiros, salvo no caso em que se procurou indicar alimentos proteicos de baixo custo. Dessa forma, ressalta-se a ideia de que a alimentação saudável, a depender do seu eixo político, pode ser usada como insígnia de acesso a algo que nem todos podem ter.

Ainda, nenhum dos vídeos analisados mencionou o Guia Alimentar para a População Brasileira que, embora não seja algo obrigatório, é a principal diretriz de recomendação sobre alimentação adequada e saudável do Brasil.

Tal achado correlaciona-se com o processo de derrubada das grandes narrativas e da perda da influência centralizadora do Estado sobre as questões sociais e culturais indicada por Lipovetsky. Os riscos disso se dão ao passo em que o GAPB não foi sacramentado: ele sobrevive devido a uma série de questões político-institucionais e, por ser assim, pode ser alvo de ataques, como ocorreu em 2020, quando o MAPA criticou a Classificação Nova, e sugeriu que fosse refeito o GAPB, dessa vez com menos enfoque nos níveis de processamento dos alimentos e, segundo as autoras, num aceno neoliberal ao mercado e a individualização das responsabilidades sobre alimentação (Teixeira; Hoff, 2021).

Vale dizer que a crise das metanarrativas comumente mencionada nas contribuições pós-modernas não é estéril e surte efeitos dos mais diversos num escopo ampliado de desestruturação societária. Dessa forma, a individualização da alimentação pode ser relacionada com o processo de desaparecimento dos rituais descritos por Han (Han, 2021d), que ajustados para o debate, incidem também sobre a comensalidade tradicional, que, enfraquecida, poderia estar se ressignificando em formas digitais (Masson; Bubendorff; Fraïssé, 2018).

Diante dessa discussão, pontua-se que este trabalho se posiciona numa história de tentativa de fazer da saúde um campo cada vez mais interdisciplinar, com vistas para as críticas às confusões entre interdisciplinaridade e multidisciplinaridade, e à hegemonia do campo biomédico.

Observa-se que a maioria dos trabalhos em redes sociais digitais, quando preocupados com alimentação, não possuem maiores cuidados com o embasamento teórico dos trabalhos (Vasconcelos, 2011). Da mesma forma, sob uma perspectiva metodológica, observa-se que há limitações importantes.

Os estudos no campo da saúde coletiva que abordam essas formas de socialização ao redor da comida no ambiente digital dão enfoque a comunidades e perfis de redes sociais digitais de promoção de boa forma e comunidades e perfis de rede sociais digitais protagonizados por profissionais de saúde.

Em ambos os casos, observa-se comumente desenhos de pesquisa que elegem uma rede social digital de interesse e métodos de coleta baseados em duas formas: na primeira, tem sido feita a identificação de *hashtags* ou termos de busca populares, que são inseridos nos próprios buscadores das redes sociais digitais e coletados de forma decrescente, na ordem em que são priorizados pelos aplicativos

(Abbas *et al.*, 2021; Ahmed *et al.*, 2020; Ambwani *et al.*, 2019; Davis *et al.*, 2023; Ismail; Mohamed, 2024; Sandberg *et al.*, 2022).

Na segunda, são procurados perfis relevantes para a temática estudada, utilizando-se termos de busca estratégicos nos buscadores das próprias redes sociais digitais, com critérios para a seleção de perfis ligados ao número de publicações recentes e de seguidores do perfil, e à identificação de características desejadas, como ser de posse de pessoas com determinada profissão (Ayribas; Ayhan, 2021b; Kerr; Booth; Jackson, 2020; Pilgrim; Bohnet-Joschko, 2019).

Embora recorrentes, não houve, de momento, uma consolidação ou sistematização dessas técnicas de coleta. Apresenta-se como limitação, nesse sentido, a dificuldade de se entender ou de obter transparência em relação aos algoritmos utilizados pelas redes sociais digitais para subsidiar as buscas, com vistas para mitigação tanto de vieses inerentes aos próprios pesquisadores, quanto de vieses das próprias plataformas utilizadas nas pesquisas, que, ao mesmo tempo que se conformam como uma *espécie de campo*, são também atrizes, com interesses e finalidades próprias, e que estão sujeitas à investigação acadêmica.

Ainda, sobre as tentativas de conferir alguma espacialidade para os estudos de alimentação nos ambientes digitais, observa-se que uma contribuição de destaque se deu a partir de uma revisão de escopo de um grupo de pesquisadoras que se dispuseram a mapear o que elas intitularam de ambientes alimentares digitais. Os ambientes alimentares digitais, nesta publicação, foram apresentados como um objeto de estudo novo, cuja definição ainda não foi suficientemente trabalhada pelo debate científico, embora já exista um volume de publicações pertinente para o subsídio de uma revisão de escopo (Granheim *et al.*, 2022).

Ainda, os ambientes alimentares digitais se constituíram no campo da alimentação a partir da alteração qualitativa das já descritas oito dimensões dos ambientes alimentares analógicos: disponibilidade, preços, propriedades do fornecedor e do produtor, *marketing* e regulamentação, acessibilidade, poder de compra, conveniência e desejabilidade (Granheim *et al.*, 2022).

No Brasil, há contribuições para os estudos sobre ambientes alimentares digitais a partir da análise de serviços de *delivery* (Botelho *et al.*, 2023; Matos, Juliana de Paula; Julião; Horta, 2023; Rodrigues, Michele Bittencourt *et al.*, 2024).

Conforme feito pelas autoras, há mais exemplos de estudos sobre alimentação que propuseram outras formas de combinação entre o analógico e o

digital (Andersen; Byrne; Wang, 2021; Kviat, 2022). No entanto, há de se pensar também em formas de se estabelecer limites “espaciais” endógenos, que organizem a disposição de elementos digitais em interface com outros de igual natureza. Diante desses desafios, surgem questões como a ponderação sobre o uso de instrumentos, métodos e a possibilidade de extrapolação de resultados obtidos num estudo numa determinada rede social digital — como o *Facebook* — para tratar de um fenômeno análogo em outra rede social, como o *Instagram*, ou ainda sobre os diferentes efeitos das diferentes plataformas digitais sobre o tipo de interação, relação e composição de grupos e comunidades.

Sendo assim, há pouco aproveitamento interdisciplinar da temática, assim como um pouco desenvolvimento epistemológico dos estudos de saúde em ambientes, se comparados a outros campos.

Em termos das limitações deste estudo, ressalta-se que a escolha por analisar postagens conforme elas apareciam enquanto resultados das redes sociais digitais selecionadas impediu uma análise integral dos perfis, o que permitiria tecer interpretações sobre suas linhas e estratégias narrativas. Sob uma perspectiva sociológica, no entanto, essa falta de narração seria, de certa forma, uma característica do contemporâneo, tanto pelas palavras de Lipovetsky quanto de Han (2023), que encara mesmo o *storytelling* das redes sociais digitais e do mundo corporativo como um sintoma do fim da narração, conforme seu objetivo seria meramente viabilizar uma operação financeira.

Da mesma forma, conforme a comunicação não é um ato instantâneo (Costa-Hübes, 2017), assim como não é a formação dos *habitus* (Bourdieu, 2012a), o trabalho deixou de acompanhar os processos em que o retrato mostrado se constrói, o que abre espaço para outros estudos nesse sentido.

Ainda, seria fortuita uma análise das imagens dos vídeos, conforme elas também oferecem uma série de interpretações sobre a disposição simbólica dos agentes.

Observa-se que há limitações quanto a apropriação do ferramental teórico de Pierre Bourdieu no ambiente digital, sobretudo no que diz respeito à adaptação do campo para o digital (Bourdieu, 1966): conforme um é teoricamente definido como um elemento de estrutura social e o outro se apresenta numa lógica desestruturada e fluída.

Por fim, poder-se-ia ter avançado mais em abordagens teóricas tipicamente latino-americanas, com vistas para um olhar situado ainda mais específico, que desse conta de interpretações epistemologicamente regionais dos achados.

Considerações finais

Observa-se que, assim como a história do domínio biomédico da saúde tem sido combatido, tem se tornado cada vez mais necessário compor uma resposta sanitária organizada sobre os empecilhos que a digitalização societária tem imposto sobre a saúde.

Tal esforço, dentro da universidade, não tem escolha fora a interdisciplinaridade, o que significa tanto a formação de pesquisadores cada vez mais hábeis com as tecnologias digitais, mas também que consigam elaborar novas teorias do campo das ciências sociais ou adaptar aquilo que há de clássico para os ambientes digitais.

Essa perspectiva, no entanto, não mistifica esse pesquisador novo, como se detivesse um vir-a-ser heroico de resolução de todos os problemas. Ainda que venham as melhores pesquisas, elas não *resolverão* — nesse sentido último de dar fim — às questões de um campo que se apresenta tão quimérico e pujante. Dessa forma, que interroguemos os vícios do *homo academicus* e sua predileção pelo acabado.

Assim mesmo, essa pesquisa se faz ciente de suas lacunas. Pode-se dizer que é possível avançar em estudos qualitativos que usem *softwares* de processamento de dados e investiguem um volume maior de informações sobre as redes sociais digitais, a alimentação e a saúde. Há também perspectivas necessárias que foquem naqueles que consomem esse tipo de conteúdo apresentado ao longo do trabalho.

Da mesma forma, há questões sobre a formação acadêmica no campo da saúde e sua relação com um mercado de trabalho cada vez mais digitalizado. Nesse escopo, é possível dar protagonismo às demandas e questões caras para esses próprios agentes.

Também seria possível investigar os usos de ferramentas de Inteligência Artificial Generativa nesse contexto de conteúdos sobre alimentação em redes sociais de vídeos curtos, como o *Deep Seek* ou o *ChatGPT*, conforme há indícios de que alguns dos vídeos tenham sido roteirizados e dublados por inteligência artificial.

Há de se investir em mecanismos de disputas simbólicas, de modo que as iniciativas do Sistema único de Saúde sobre alimentação saudável e, de modo

ampliado, de saúde, dialoguem cada vez mais com os *habitus* imersos na lógica plataformização das *Big Techs* e sua cultura de influenciadores digitais.

Sobre os passos dados, mostrou-se que há um tipo hegemônico de conteúdo sobre alimentação nas redes sociais digitais de vídeo curto, que tem invisibilizado outros lados de disputa e tem se inserido numa história mais ampla de individualização e atomização da saúde e da alimentação, de modo que o “mercado de bens simbólicos”, observado nas redes sociais digitais, encontre uma de suas formas mais transparentes e cínicas, num paradoxo daqueles hipermodernos.

Referências

ABBAS, Muhammad J.; KHALIL, Lafi S.; HAIKAL, Abdulah; DASH, Miriam E.; DONGMO, Gauthier; OKOROHA, Kelechi R. Eliciting Emotion and Action Increases Social Media Engagement: An Analysis of Influential Orthopaedic Surgeons. **Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation**, v. 3, n. 5, p. e1301–e1308, out. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2021.05.011>.

ABRANTES, Cristina Gonçalves De; GONÇALVES, Maria Da Graça Marchina. Meritocracia: uma ideologia em prol do Neoliberalismo. **Psicologia Revista**, v. 32, n. 2, p. 279–298, 29 jan. 2024. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2023v32i2p279-298>.

ADU AMOAH, Lloyd G. Global digital political economy and its concerns: is digital imperialism the elephant in the room? **Global Political Economy**, v. 4, n. 1, p. 89–101, mar. 2025. <https://doi.org/10.1332/26352257Y2024D000000028>.

AFFUL-DADZIE, Eric; AFFUL-DADZIE, Anthony; EGALA, Sulemana Bankuoru. Social media in health communication: A literature review of information quality. **Health Information Management Journal**, v. 52, n. 1, p. 3–17, jan. 2023. <https://doi.org/10.1177/1833358321992683>.

AHMED, Wasim; JAGSI, Reshma; GUTHEIL, Thomas G; KATZ, Matthew S. Public Disclosure on Social Media of Identifiable Patient Information by Health Professionals: Content Analysis of Twitter Data. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, p. e19746, 1 set. 2020. <https://doi.org/10.2196/19746>.

AJEWUMI, Oluwatosin Esther; MAGBAGBEOLA, Victoria; KALU, Ogechi Christine; IKE, Racheal Ada; FOLAJIM, Okunjolu; DIYAOLU, Christianah Omolola. The impact of social media on mental health and well-being. **World Journal of Advanced Research and Reviews**, v. 24, n. 1, p. 107–121, 2024. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027>.

ALFATHRON, Bramastian Samudro. SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH. **Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research**, v. 5, 30 set. 2024. DOI 10.21776/ub.jppbr.2024.005.02.4. Disponível em: <https://discovery.researcher.life/article/social-media-and-mental-health/411fb4eb28e43c5cb4b08a96e42fd9e3>. Acesso em: 3 jan. 2025.

ALVARENGA, Marle. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Editora Manole, 2019.

AMBWANI, Suman; SHIPPE, Meghan; GAO, Ziting; AUSTIN, S. Bryn. Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. **Journal of Eating Disorders**, v. 7, n. 1, p. 17, 3 jun. 2019. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0246-2>.

ANDERSEN, Tjark; BYRNE, Derek Victor; WANG, Qian Janice. How Digital Food Affects Our Analog Lives: The Impact of Food Photography on Healthy Eating Behavior. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 6 abr. 2021. DOI 10.3389/fpsyg.2021.634261. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.634261/full>. Acesso em: 30 abr. 2025.

ANSHAR, Muhammad; ARSAL, Andi Faridah. The Ethics of Digital Communication and Message Sharing on Social Media. **Jurnal Komunikasi Islam**, v. 13, n. 2, p. 249–268, 21 dez. 2023. <https://doi.org/10.15642/jki.2023.13.2.249-268>.

APARICIO-MARTINEZ, Pilar; PEREA-MORENO, Alberto-Jesus; MARTINEZ-JIMENEZ, María Pilar; REDEL-MACÍAS, María Dolores; PAGLIARI, Claudia; VAQUERO-ABELLAN, Manuel. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 21, p. 4177, nov. 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>.

ARAÚJO, Inesita Soares De; CARDOSO, Janine Miranda. Comunicação e poder. **Comunicação E Saúde**. Coleção Temas Em Saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz Editora, 2007.

ARES, Gaston; ALCAIRE, Florencia; GUGLIUCCI, Vanessa; MACHÍN, Leandro; LEÓN, Carolina de; NATERO, Virginia; OTTERBRING, Tobias. Colorful candy, teen vibes and cool memes: prevalence and content of Instagram posts featuring ultra-processed products targeted at adolescents. **European Journal of Marketing**, v. 58, n. 2, p. 471–496, 21 jun. 2023. <https://doi.org/10.1108/EJM-12-2022-0899>.

ARES, Gastón; NATERO, Virginia; GUGLIUCCI, Vanessa; MACHÍN, Leandro; ALCAIRE, Florencia; DE LEÓN, Carolina; OTTERBRING, Tobias. Health-Washing of Ultraprocessed Products on Instagram: Prevalence and Strategies in an Emerging Market. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 55, n. 11, p. 815–822, nov. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.09.001>.

ASSIS, Machado de. **Memórias póstumas de Brás Cubas**. São Paulo: Penguin-Companhia das Letras, 2014.

AU, Larry; EYAL, Gil. Whose Advice is Credible? Claiming Lay Expertise in a Covid-19 Online Community. **Qualitative Sociology**, v. 45, n. 1, p. 31–61, mar. 2022. <https://doi.org/10.1007/s11133-021-09492-1>.

AYRIBAS, Basar; AYHAN, Gozde. Like me, like my psychiatry: How psychiatrists present their professional identities on Instagram. **Archives of Psychiatry and Psychotherapy**, Poland, v. 23, n. 4, p. 23–31, 2021a. <https://doi.org/10.12740/APP/138428>.

AYRIBAS, Basar; AYHAN, Gozde. Like me, like my psychiatry: How psychiatrists present their professional identities on Instagram. **Archives of Psychiatry and Psychotherapy**, Poland, v. 23, n. 4, p. 23–31, 2021b. <https://doi.org/10.12740/APP/138428>.

BAILEY, K. A.; BESSEY, M.; RICE, C.; KELLY, E.; MCHUGH, T.-L F.; PUNJANI, S.; DUBE, B.; TSHUMA, P.; BESSE, K.; SOOKPAIBOON, S.; QUEST, S. In the wake of canada's violent eugenic legacies: An urgency to ReVision Fitness. **Leisure/Loisir**, v. 48, n. 2, p. 347–370, 2 abr. 2024. <https://doi.org/10.1080/14927713.2023.2291033>.

BARATA, Rita Barradas. O campo científico da saúde coletiva. **Saúde em Debate**, v. 46, p. 473–486, 17 jun. 2022. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213316>.

BARKLAMB, Amy M.; MOLENAAR, Annika; BRENNAN, Linda; EVANS, Stephanie; CHOONG, Jamie; HERRON, Emma; REID, Mike; MCCAFFREY, Tracy A. Learning the Language of Social Media: A Comparison of Engagement Metrics and Social Media Strategies Used by Food and Nutrition-Related Social Media Accounts. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2839, 16 set. 2020a. <https://doi.org/10.3390/nu12092839>.

BARTELMLESS, Tina; GODEMANN, Jasmin. Exploring the Linkages of Digital Food Communication and Analog Food Behavior: A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 15, p. 8990, 24 jul. 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph19158990>.

BATISTA FILHO, Malaquias; SOUZA, Ariani Impieri De; MIGLIOLI, Teresa Cristina; SANTOS, Marcela Carvalho Dos. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Cadernos de Saúde Pública** v. 24, n. suppl 2, p. s247–s257, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400010>.

BAUDRILLARD, Jean. **A sociedade de consumo**. 2. ed. Lisboa: Edições 70, 2008.

BAUDRILLARD, Jean. **Simulacros e simulação**. Lisboa: Relógio d'Água, 1991.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. trad. Plínio Dentzien. Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 2021a.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. trad. Plínio Dentzien. Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 2021b.

BELLONI, Maria Luiza. A formação na sociedade do espetáculo: gênese e atualidade do conceito. **Revista Brasileira de Educação**, n. 22, p. 121–136, abr. 2003. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782003000100011>.

BENTES, Anna. **Quase um tique: economia da atenção, vigilância e espetáculo em uma rede social**. RIO DE JANEIRO, RJ: Fórum de Ciência e Cultura - Editora UFRJ, 2022.

BENTES, Anna. Selfie influencer: **Dispositiva**, v. 12, n. 22, p. 45–67, 18 dez. 2023. <https://doi.org/10.5752/P.2237-9967.2023v12n22p45-67>.

BIRCH, Kean; BRONSON, Kelly. Big Tech. **Science as Culture**, v. 31, n. 1, p. 1–14, 2 jan. 2022. <https://doi.org/10.1080/09505431.2022.2036118>.

BOBBIO, Norberto. **Liberalismo e democracia**. São Paulo: Edipro, 2017.

BOCCI BENUCCI, Sara; FIORAVANTI, Giulia; SILVESTRO, Valeria; SPINELLI, Maria Chiara; BROGIONI, Giulietta; CASALINI, Alessia; ALLEGRI, Lara; ALTOMARE, Arianna Ida; CASTELLINI, Giovanni; RICCA, Valdo; ROTELLA, Francesco. The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms. **Nutrients**, v. 16, n. 16, p. 2730, jan. 2024. <https://doi.org/10.3390/nu16162730>.

BORAH, Porismita. Politicization of Health Issues: Misinformation and Social Media. In: WRIGHT, Kevin B. (org.). **Communication and Misinformation**. 1. ed. Londres: Wiley, 2025. p. 77–89. DOI 10.1002/9781394184972.ch6. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781394184972.ch6>. Acesso em: 7 maio 2025.

BORGHI, Carolina Michelin Sanches de Oliveira; OLIVEIRA, Rosely Magalhães de; SEVALHO, Gil. Determinação ou determinantes sociais da saúde: texto e contexto na América Latina. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, p. 869–897, 13 ago. 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00142>.

BORGOGNO, Oscar; SAVINI ZANGRANDI, Michele. Chinese Data Governance and Trade Policy: From Cyber Sovereignty to the Quest for Digital Hegemony? **Journal of Contemporary China**, v. 33, n. 148, p. 578–602, 3 jul. 2024. <https://doi.org/10.1080/10670564.2023.2299961>.

BORTOLETTO, Ana Paula; CAMPELLO, Tereza. **Da fome a fome: Diálogos com Josué de Castro**. São Paulo, SP: Editora Elefante, 2022.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães; PRADO, Shirley Donizete. Alimentação e Nutrição em Saúde

Coletiva: constituição, contornos e estatuto científico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 7–17, jan. 2011. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100002>.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães; PRADO, Shirley Donizete; AMPARO-SANTOS, Ligia. **Cidade, corpo e alimentação: aproximações interdisciplinares**. Salvador: EDUFBA, 2019. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9kj3w>. Acesso em: 3 dez. 2024.

BOTELHO, Laís Vargas; FREITAS, Jade Veloso; CAMARA, Alex Oliveira Da; DE ALMEIDA, Iasmim Ferreira; GONÇALVES, Thauanne De Souza; HORTA, Paula Martins; CANELLA, Daniela Silva; CARDOSO, Leticia De Oliveira. Digital marketing of online food delivery services in a social media platform before and during COVID-19 pandemic in Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 26, n. 1, p. 1–11, jan. 2023. <https://doi.org/10.1017/s1368980022002191>.

BOUCHON, François. **Lipovetsky, l'enchanteur du capitalisme**. Paris: Le Figaro, 2013. Disponível em: <https://www.lefigaro.fr/mon-figaro/2013/04/10/10001-20130410ARTFIG00950-lipovetsky-l-enchanteur-du-capitalisme.php>.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção: Crítica social do julgamento**. Porto Alegre: Editora Zouk, 2011.

BOURDIEU, Pierre. **A Miséria Do Mundo**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

BOURDIEU, Pierre. Alta costura e alta cultura. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983a. p. 154–161.

BOURDIEU, Pierre. Champ intellectuel et projet créateur. **Les Temps Modernes**, Problèmes du structuralisme, v. 246, p. 865–905, 1966.

BOURDIEU, Pierre. **Esboço de uma teoria da prática: precedido de três estudos de etnologia cabila**. 1. ed. em portuguesa. Oeiras: Celta Editora, 2002.

BOURDIEU, Pierre. Gosto de classe e estilos de vida. In: ORTIZ, Renato (org.). **Bourdieu — Sociologia**. Coleção Grandes Cientistas. São Paulo: Ática, 1983b. v. 39, p. 82–121.

BOURDIEU, Pierre. Le champ scientifique. **Actes de la Recherche en Sciences Sociales**, Paris, v. 2/3, p. 88–104, jun. 1976.

BOURDIEU, Pierre. **Meditações pascalianas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. 16. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012a.

BOURDIEU, Pierre. **O Senso Prático**. Petrópolis: Editora Vozes, 2012b.

BOURDIEU, Pierre. Principles of an Economic Anthropology. **The Handbook of Economic Sociology 2nd Edition**. 1. ed. New Jersey: Princeton University Press, 2005. p. 75–89.

BOURDIEU, Pierre. **Razões Práticas: Sobre a Teoria Da Ação**. 9. ed. São Paulo: Papirus Editora, 2008.

BOURDIEU, Pierre. **Sobre a Televisão**. Santa Catarina: Zahar, 1997.

BOURDIEU, Pierre. The Forms of Capital. In: RICHARDSON, J (org.). **Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education**. Westport, Conn: Greenwood Press, 1986. p. 241–258.

BOURDIEU, Pierre; CHAMBOREDON, J. C.; PASSERON, Jean-Claude. **Ofício de sociólogo: metodologia da pesquisa na sociologia**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

BOURDIEU, Pierre; WACQUANT, Loïc J. D. **An invitation to reflexive sociology**. Chicago: University of Chicago Press, 1992.

BRASIL. Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. Acrescenta o § 3º ao art. 6º da Constituição Federal, para incluir a alimentação entre os direitos sociais. 5 fev. 2010.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Lei nº 8080, de 19 de setembro de 2020. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. 1990.

BRASIL. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social, 2012a. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/seguranca-alimentar/publicacoes/educacao-alimentar-e-nutricional/marco-de-referencia-de-educacao-alimentar-e-nutricional-para-as-politicas-publicas.pdf>.

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012b.

BRASIL. Projeção do IBGE mostra que a população do país vai parar de crescer em 2041. 2024a. **Agência Gov**. [Notícia]. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: 8 maio 2025.

BRASIL. **Vigitel 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024b.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. **Conselho Nacional de Saúde**, Brasília, DF,, seq. Seção 1, p. 44, 7 abr. 2016.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77–101, jan. 2006. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v. 9, n. 1, p. 26152, jan. 2014. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>.

BRENNAN, Linda; CHIN, Shinyi; MOLENAAR, Annika; BARKLAMB, Amy M.; LIM, Megan SC; REID, Mike; TRUBY, Helen; JENKINS, Eva L.; MCCAFFREY, Tracy A. Beyond Body Weight: Design and Validation of Psycho-Behavioural Living and Eating for Health Segments (LEHS) Profiles for Social Marketing. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2882, set. 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12092882>.

BRILLAT-SAVARIN, Jean-Anthelme. **A fisiologia do gosto**. trad. Paulo Neves. 2. ed. São Paulo, SP: Companhia de Mesa, 2017.

BRUNS, Axel. Gatekeeping, gatewatching, realimentação em tempo real: novos desafios para o Jornalismo. **Brazilian Journalism Research**, v. 7, n. 2, p. 119–140, 9 dez. 2011. <https://doi.org/10.25200/BJR.v7n2.2011.342>.

BUCK, Ken. **Crushed: big tech's war on free speech**. West Palm Beach, FL: Humanix Books, 2023.

BURKE, Peter. **Cultura Popular na Idade Moderna: Europa: 1500 - 1800**. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

CAMARGO, Anice Milbratz de; BOTELHO, Alyne Michelle; CAMARGO, Állan Milbratz de; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Ultra-Processed Foods as Ingredients of Culinary Recipes Shared on Popular Brazilian YouTube Cooking Channels. **Nutrients**, v. 14, n. 18, p. 3689, 7 set. 2022. <https://doi.org/10.3390/nu14183689>.

CAMPOS, Israel Marques; BALTAZAR, Jessica Vasconcelos Ganem; SANTOS, Thalita Victoria Nascimento dos; SOUSA, Walleska do Nascimento de. Terrorismo Nutricional nas Mídias Sociais e sua Relação com Transtornos Alimentares em Mulheres: uma revisão narrativa. **BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 52, n. 46, p. 1–20, 26 abr. 2025.

CANESQUI, Ana Maria. Pesquisas qualitativas em nutrição e alimentação. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 1, p. 125–139, fev. 2009. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000100012>.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/v6rkd>. Acesso em: 3 dez. 2024.

CARAH, Nicholas; HAYDEN, Lauren; BROWN, Maria-Gemma; ANGUS, Daniel; BROWNBILL, Aimee; HAWKER, Kiah; TAN, Xue Ying; DOBSON, Amy; ROBARDS, Brady. Observing “tuned” advertising on digital platforms. **Internet Policy Review**, v. 13, n. 2, 26 jun. 2024. DOI 10.14763/2024.2.1779. Disponível em: <https://policyreview.info/articles/analysis/observing-tuned-advertising-digital-platforms>. Acesso em: 12 maio 2025.

CARR, Caleb T.; HAYES, Rebecca A. Social Media: Defining, Developing, and Divining. **Atlantic Journal of Communication**, v. 23, n. 1, p. 46–65, jan. 2015. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>.

CARVALHO, Maria Cláudia Da Veiga Soares. **Bricolagem alimentar nos estilos naturais**. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2013. DOI 10.7476/9786588808078. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/vcxtr>. Acesso em: 16 abr. 2025.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 155–163, jan. 2011. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>.

CASTELLS, Manuel. **A Sociedade em Rede - a Era Da Informação: Economia, Sociedade E Cultura**. 24. ed. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2013.

CASTELLS, Manuel. **Ruptura: a crise da democracia liberal**. Santa Catarina: Zahar, 2021.

CASTRO, Mary Garcia. **Saberes decoloniais: literatura e outros gêneros do conhecimento na América Latina**. Rio de Janeiro, RJ: Ape’Ku Editora e Produtora Ltda, 2022.

CGIBR. **Pesquisa sobre o uso das tecnologias da informação e da comunicação nos**

domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2023. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024.

CHAN, Virginia; ALLMAN-FARINELLI, Margaret. Young Australian Adults Prefer Video Posts for Dissemination of Nutritional Information over the Social Media Platform Instagram: A Pilot Cross-Sectional Survey. **Nutrients**, v. 14, n. 20, p. 4382, jan. 2022. <https://doi.org/10.3390/nu14204382>.

CHANG, Chin-Wen; CHANG, Sheng-Hsiung. The Impact of Digital Disruption: Influences of Digital Media and Social Networks on Forming Digital Natives' Attitude. **Sage Open** v. 13, n. 3, p. 21582440231191741, jul. 2023. <https://doi.org/10.1177/21582440231191741>.

CHAPMAN, Peter. **Bananas: How The United Fruit Company Shaped The World.** New York: Canongate U.S., 2014.

CHARLES, Sébastien. O individualismo paradoxal: introdução ao pensamento de Gilles Lipovetsky. In: GILLES, Lipovetsky; CHARLES, Sébastien. Os **tempos hipermodernos**. 1. ed. São Paulo: Editora Barcarolla, 2004.

CHAVEZ-UGALDE, Yanaina; JAGO, Russell; TOUMPAKARI, Zoi; EGAN, Matt; CUMMINS, Steven; WHITE, Martin; HULLS, Paige; DE VOCHT, Frank. Conceptualizing the commercial determinants of dietary behaviors associated with obesity: A systematic review using principles from critical interpretative synthesis. **Obesity Science & Practice**, v. 7, n. 4, p. 473–486, 5 abr. 2021. <https://doi.org/10.1002/osp4.507>.

CHEN, S.; XING, X.; LI, Z.; ZHANG, W. Scoping review on the role of social media in oral health promotion. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, v. 26, n. 22, p. 8256–8264, nov. 2022. https://doi.org/10.26355/eurrev_202211_30357.

CHEUNG, Man Lai; LEUNG, Wilson K.S.; AW, Eugene Cheng-Xi; KOAY, Kian Yeik. “I follow what you post!”: The role of social media influencers' content characteristics in consumers' online brand-related activities (COBRAs). **Journal of Retailing and Consumer Services**, v. 66, p. 102940, maio 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.102940>.

CHIDHARLA, Anusha; UTENG, Audun; ATTAI, Deanna J.; DRAKE, Emily K.; VAN LONDEN, G. J.; SUBBIAH, Ishwaria M.; HENRY, Elizabeth; MURPHY, Martina; BARRY, Maura M.; MANOCHAKIAN, Rami; MOERDLER, Scott; LOEB, Stacy; GRAFF, Stephanie L.; LEYFMAN, Yan; THOMPSON, Michael A.; MARKHAM, Merry J. Social Media and Professional Development for Oncology Professionals. **JCO oncology practice**, v. 18, n. 8, p. 566–571, ago. 2022. <https://doi.org/10.1200/OP.21.00761>.

CHUA, Sook Ning; CRADDOCK, Nadia; RODTANAPORN, Wipada; OR, Flora; AUSTIN, S. Bryn. Social media, traditional media, and other body image influences and disordered eating and cosmetic procedures in Malaysia, Singapore, Thailand, and Hong Kong. **Body Image**, v. 45, p. 265–272, jun. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.010>.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. Os distintos sentidos do conceito de cultura e suas implicações na produção recente sobre a alimentação e o comer. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas (RACA)**, v. 1, n. 1, 30 jan. 2019. DOI 10.35953/raca.v1i1.2. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/2>. Acesso em: 29 nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Resolução CFM nº 2.217, de 27 de setembro de 2018. Aprova o Código de Ética Médica. 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista. Brasília, 2018.

CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA. Resolução CFO nº 118, de 11 de maio de 2012. Aprova o Código de Ética Odontológica. 2012.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 1º REGIÃO. **Guia de Atuação Profissional do Nutricionista nas Redes Sociais**. Brasília: Conselho Regional de Nutricionistas 1º Região, 2023.

COSTA, Martha Gabrielly Coletto. Os primeiros movimentos da crítica lefortiana ao totalitarismo soviético: O sentido do socialismo em questão. **PENSANDO - REVISTA DE FILOSOFIA**, v. 15, n. 34, p. 179–194, 16 ago. 2024. <https://doi.org/10.26694/pensando.vol15i34.4072>.

COSTA-HÜBES, Terezinha da Conceição. A pesquisa em ciências humanas sob um viés bakhtiniano. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 5, n. 9, p. 552–568, 1 dez. 2017.

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; TORAL, Natacha. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. suppl 2, p. s332–s340, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400018>.

CRUZ, Gabriela Lopes da; LOUZADA, Maria Laura da Costa; SILVA, Jacqueline Tereza da; GARZILLO, Josefa Maria Fellegger; RAUBER, Fernanda; RIVERA, Ximena Schmidt; REYNOLDS, Christian; LEVY, Renata Bertazzi. The environmental impact of beef and ultra-processed food consumption in Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 27, n. 1, p. e34, jan. 2024. <https://doi.org/10.1017/S1368980023002975>.

DAHLGREN, Göran; WHITEHEAD, Margaret. The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. **Public Health**, v. 199, p. 20–24, out. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>.

DAI, Shuhui; WELLENS, Judith; YANG, Nan; LI, Doudou; WANG, Jingjing; WANG, Lijuan; YUAN, Shuai; HE, Yazhou; SONG, Peige; MUNGER, Ron; KENT, Monique Potvin; MACFARLANE, Amanda J.; MULLIE, Patrick; DUTHIE, Susan; LITTLE, Julian; THEODORATOU, Evropi; LI, Xue. Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. **Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)**, v. 43, n. 6, p. 1386–1394, jun. 2024. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.04.016>.

DAMATTA, Roberto. **Relativizando: uma introdução à antropologia social**. Rio de Janeiro: Rocco, 1970.

DANE, Alexandra; BHATIA, Komal. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. **PLOS Global Public Health**, v. 3, n. 3, p. e0001091, 22 mar. 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>.

DANTHINNE, Elisa S.; GIORGIANNI, Francesca E.; ANDO, Kanako; RODGERS, Rachel F. Real beauty: Effects of a body-positive video on body image and capacity to mitigate exposure to social media images. **British Journal of Health Psychology**, v. 27, n. 2, p. 320–337, maio 2022. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12547>.

DAVIS, Heather A.; KELLS, Meredith R.; ROSKE, Chloe; HOLZMAN, Sam; WILDES,

Jennifer E. A reflexive thematic analysis of #WhatIEatInADay on TikTok. **Eating Behaviors**, v. 50, p. 101759, 1 ago. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101759>.

DEAN, Wesley R.; SHARKEY, Joseph R. Food insecurity, social capital and perceived personal disparity in a predominantly rural region of Texas: An individual-level analysis. **Social Science & Medicine**, v. 72, n. 9, p. 1454–1462, maio 2011. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.03.015>.

DEBORD, Guy. **A Sociedade Do Espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

DELEUZE, Gilles. Post-scriptum sur les sociétés de contrôle. **L'Autre Journal**, v. 1, maio 1990.

DENNEHY, Doireann Peelo; MURPHY, Stephanie; FOLEY, Sarah; MCCARTHY, John; MORRISSEY, Kellie. Keeping Fit & Staying Safe: A Systematic Review of Women's Use of Social Media for Fitness. **International Journal of Human-Computer Studies**, v. 192, p. 103361, dez. 2024. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103361>.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **The Sage handbook of qualitative research**. 4th ed. Thousand Oaks: Sage, 2011.

DERRIDA, Jacques. **Gramatologia**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2021.

DESLANDES, Suely; COUTINHO, Tiago. Pesquisa social em ambientes digitais em tempos de COVID-19: notas teórico-metodológicas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00223120, 23 nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00223120>.

DIJCK, José van. **The culture of connectivity: a critical history of social media**. Oxford New York: Oxford University Press, 2013.

DOGRA, Sakshi. Taste of Choice: Making Sense of Food in the Indian Blogosphere. **Globalization and Sense-Making Practices**. Londres: Routledge India, 2023.

EL MGHARI, Souad; TOKOVSKA, Miroslava; EG, Ragnhild; KOLBERG TENNFJORD, Merete. Scoping Review: Social Media Health Opinion Leaders as Actors in Public Health Promotion (Preprint). 9 dez. 2024. DOI 10.2196/preprints.69826. Disponível em: <http://preprints.jmir.org/preprint/69826>. Acesso em: 10 mar. 2025.

ELIAS, Norbert. **O Processo Civilizador (uma História Dos Costumes) V. 1**. Santa Catarina: Zahar, 1996.

ENNIS, Jacquelynn. **Influencers in Confinement : Measuring Covid-19's Impact on Leadership in Pro- Eating Disorder Twitter Communities**. [Notícia]. 2024. Disponível em: <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-199924>. Acesso em: 3 jan. 2025.

EYAL, Gil. Mistrust in Numbers: Regulatory Science, Trans-science and the Crisis of Expertise. **Spontaneous Generations: A Journal for the History and Philosophy of Science**, v. 10, n. 1, p. 36–46, 3 mar. 2022. <https://doi.org/10.4245/spongen.v10i1.38197>.

FAKIH, Tamires Arruda; PEREIRA, Diamantino Alves Correia. Quem decide o que comemos? O poder das corporações do setor alimentício. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003235193>. Acesso em: 25 fev. 2025.

FARRELL, Bernardine (Bee). Virtualizing our mouths: The sensorium and Instagram imagery. **International Journal of Food Design**, v. 5, n. 1, p. 113–123, 1 dez. 2020a.

https://doi.org/10.1386/ijfd_00014_3.

FARROKHI, Farzaneh; GHORBANI, Zahra; FARROKHI, Farid; NAMDARI, Mahshid; SALAVATIAN, Siavash. Social media as a tool for oral health promotion: A systematic review. **PLOS ONE**, v. 18, n. 12, p. e0296102, 19 dez. 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296102>.

FARSI, Deema. Social Media and Health Care, Part I: Literature Review of Social Media Use by Health Care Providers. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 4, p. e23205, 5 abr. 2021. <https://doi.org/10.2196/23205>.

FELDMAN, Zeena; GOODMAN, Michael K. Cultura alimentar digital, poder e a vida cotidiana. **Cadernos de Campo: Revista de Ciências Sociais**, p. e023007, 23 ago. 2023. <https://doi.org/10.47284/cdc.v23iesp.1.18358>.

FERREIRA, Francisco Romão; SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira; BLACHA, Luis Ernesto; PRADO, Shirley Donizete. **Comensalidades em narrativa: estudos de mídia e subjetividade**. Salvador: EDUFBA, 2022. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/292wc>. Acesso em: 3 dez. 2024.

FILHO, Pedro Andrade Guimarães; FERNEDA, Ariê Scherreier; FERRAZ, Miriam Olivia Knopik. A PROTEÇÃO DE DADOS E A DEFESA DO CONSUMIDOR: DIÁLOGOS ENTRE O CDC, O MARCO CIVIL DA INTERNET E A LGPD. **Revista Meritum**, v. 15 ed 2, ago. 2020. DOI 10.46560/meritum.v15i2.7749. Disponível em: <http://www.fumec.br/revistas/meritum/article/view/7749>. Acesso em: 29 abr. 2025.

FILIPPONE, Lisa; SHANKLAND, Rebecca; HALLEZ, Quentin. The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. **Journal of Eating Disorders**, v. 10, n. 1, p. 184, 25 nov. 2022. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>.

FISCHLER, Claude. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, v. 50, n. 3–4, p. 528–548, 1 set. 2011. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>.

FISCHLER, Claude. **El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. trad. Mario Merlino. Barcelona: Anagrama, 1995.

FLECK, Ludwik. **Gênese e desenvolvimento de um fato científico**. São Paulo: Editora FABREFACTUM, 2010.

FLYVBJERG, Bent. Case Study. In: DENZIN, Norman; LINCOLN, Yvonna (orgs.). **The Sage Handbook of Qualitative Research**. Thousand Oaks: Sage, 2011. p. 301–316.

FOSCH-VILLARONGA, Eduard; POULSEN, Adam; SØRAA, Roger A.; CUSTERS, Bart. Gendering algorithms in social media. **SIGKDD Explor. Newsl.**, v. 23, n. 1, p. 24–31, 29 maio 2021. <https://doi.org/10.1145/3468507.3468512>.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: vol.1: a vontade de saber**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2014.

FOUST, Jeremy L.; TABER, Jennifer M. Injunctive social norms and perceived message tailoring are associated with health information seeking. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 47, n. 1, p. 1–14, 1 fev. 2024. <https://doi.org/10.1007/s10865-023-00413-x>.

FRANCO, Susana; ROCHA, Rita Santos; RAMALHO, Fátima; SIMÕES, Vera; ISABEL,

Vieira; RAMOS, Liliana Ricardo. Tendências do Fitness em Portugal para 2021. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 2, p. 242–258, 20 abr. 2021. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>.

FRANCO, Susana; ROCHA, Rita Santos; RAMALHO, Fátima; SIMÕES, Vera; VIEIRA, Isabel; RAMOS, Liliana Ricardo. Tendências do Fitness em Portugal para 2022. **Motricidade**, v. 18, n. 1, p. 61–72, 30 mar. 2022. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>.

FRANCO, Susana; ROCHA, Rita Santos; SIMÕES, Vera; RAMALHO, Fátima; VIEIRA, Isabel; RAMOS, Liliana. Tendências do Fitness em Portugal para 2023. **Retos**, v. 48, p. 401–412, 31 mar. 2023. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>.

FRANCO, Susana; SIMÕES, Vera; SANTOS-ROCHA, Rita; VIEIRA, Isabel; RAMALHO, Fátima; RAMOS, Liliana. Tendências do Fitness em Portugal para 2024. **Retos**, v. 57, p. 88–100, 3 ago. 2024. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198>.

FREY, Erika; BONFIGLIOLI, Catriona; FRAWLEY, Jane. Parents' Use of Social Media for Health Information Before and After a Consultation With Health Care Professionals: Australian Cross-Sectional Study. **JMIR Pediatrics and Parenting**, v. 6, p. e48012–e48012, 20 out. 2023. <https://doi.org/10.2196/48012>.

FRIDMAN, Luis Carlos. Pós-modernidade: sociedade da imagem e sociedade do conhecimento. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 6, n. 2, p. 353–375, out. 1999. <https://doi.org/10.1590/S0104-59701999000300007>.

FRIEDMAN, Vanessa J.; WRIGHT, Cassandra J. C.; MOLENAAR, Annika; MCCAFFREY, Tracy; BRENNAN, Linda; LIM, Megan S. C. The Use of Social Media as a Persuasive Platform to Facilitate Nutrition and Health Behavior Change in Young Adults: Web-Based Conversation Study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 5, p. e28063, 18 maio 2022. <https://doi.org/10.2196/28063>.

FU, Jiaqi; LI, Chaixiu; ZHOU, Chunlan; LI, Wenji; LAI, Jie; DENG, Shisi; ZHANG, Yujie; GUO, Zihan; WU, Yanni. Methods for Analyzing the Contents of Social Media for Health Care: Scoping Review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, n. 1, p. e43349, 26 jun. 2023. <https://doi.org/10.2196/43349>.

GABELLINI, Laryssa; VIEIRA, Soraya Maria Ferreira. Mercantilização de Si: Corpo, Saúde e Estilos de Vida em Perfis Fitness do Instagram. **43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 2020.

GAGRČIN, Emilija; NAAB, Teresa K.; GRUB, Maria F. Algorithmic media use and algorithm literacy: An integrative literature review. **New Media & Society**, p. 14614448241291137, 8 nov. 2024. <https://doi.org/10.1177/14614448241291137>.

GANSON, Kyle T.; HALLWARD, Laura; RODGERS, Rachel F.; TESTA, Alexander; JACKSON, Dylan B.; NAGATA, Jason M. Contemporary screen use and symptoms of muscle dysmorphia among a national sample of Canadian adolescents and young adults. **Eating and weight disorders: EWD**, v. 28, n. 1, p. 10, 15 fev. 2023. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01550-7>.

GANSON, Kyle T.; HALLWARD, Laura; TESTA, Alexander; JACKSON, Dylan B.; NAGATA, Jason M. Prevalence and correlates of dry scooping: Results from the Canadian Study of Adolescent Health Behaviors. **Eating Behaviors**, v. 48, p. 101705, jan. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101705>.

GANSON, Kyle T.; NGUYEN, Lynn; ALI, Ali Raza Hasan; HALLWARD, Laura; JACKSON, Dylan B.; TESTA, Alexander; NAGATA, Jason M. Associations between social media use, fitness- and weight-related online content, and use of legal appearance- and performance-enhancing drugs and substances. **Eating Behaviors**, v. 49, p. 101736, abr. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101736>.

GARCÍA-LEÓN, Ruth Areli; TEICHERT, Thorsten. Food and social media: a research stream analysis. **Management Review Quarterly**, v. 74, n. 2, p. 1145–1183, jun. 2024. <https://doi.org/10.1007/s11301-023-00330-y>.

GARCIA-MURILLO, Martha; MACINNES, Ian. Economic, political, and social factors impeding the regulation of digital platforms. **Telecommunications Policy**, v. 49, n. 3, p. 102915, abr. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2025.102915>.

GAUCI, S; MACHADO, P; HODGE, A; GAMAGE, E; LEVY, R B; LOUZADA, M L C; REDFERN, J; O'NEIL, A; MARX, W; LANE, M M. Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular mortality in Australia: preliminary results from prospective observational study. **European Heart Journal**, v. 45, n. Supplement_1, p. ehae666.2654, 28 out. 2024. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae666.2654>.

GEORGE, Shaji. AI Supremacy at the Price of Privacy: Examining the Tech Giants' Race for Data Dominance. ev. 2025. DOI 10.5281/ZENODO.14909763. Disponível em: <https://zenodo.org/doi/10.5281/zenodo.14909763>. Acesso em: 17 abr. 2025.

GERBAUDO, Paolo. TikTok and the algorithmic transformation of social media publics: From social networks to social interest clusters. **New Media & Society**, p. 14614448241304106, 19 dez. 2024. <https://doi.org/10.1177/14614448241304106>.

GHAHRAMANI, Atousa; DE COURTEN, Maximilian; PROKOFIEVA, Maria. “The potential of social media in health promotion beyond creating awareness: an integrative review”. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 2402, 21 dez. 2022. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14885-0>.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**. 5. reimpr. São Paulo: Ed. UNESP, 1991.

Giddens, Anthony. **Modernidade e Identidade**. Santa Catarina: Zahar, 2002.

GOFFMAN, Erving. **A Representação do Eu Na Vida Cotidiana**. São Paulo: Editora Vozes, 2014.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais**. São Cristóvão: Editora Record, 2011.

GOLDON, David. Short Videos: The Real Detrimental Inducer for Concealed Brain Damage. **Science Insights**, v. 44, n. 3, p. 1275–1281, 25 mar. 2024. <https://doi.org/10.15354/si.24.re931>.

GOMES, Réia Sílvia Lemos da Costa e Silva. Ampliação da aplicação de escala hedônica facial na análise da efetividade do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, p. e5213746269–e5213746269, 8 jul. 2024. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46269>.

GOMES, Romeu; DESLANDES, Suely Ferreira; MOREIRA, Martha Cristina Nunes. As abordagens qualitativas na Revista Ciência & Saúde Coletiva (1996-2020). **Ciência &**

Saúde Coletiva, v. 25, p. 4703–4714, 4 dez. 2020.
<https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.18142020>.

GONZÁLEZ, Fredy Enrique. Reflexões sobre alguns conceitos da pesquisa qualitativa. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 8, n. 17, p. 155–183, 1 out. 2020.
<https://doi.org/10.33361/RPQ.2020.v.8.n.17.322>.

GOODY, Jack. **Cooking, cuisine and class: a study in comparative sociology**. Repr. Cambridge u.a: Cambridge Univ. Press, 1989.

GRANHEIM, Sabrina Ionata; LØVHAUG, Anne Lene; TERRAGNI, Laura; TORHEIM, Liv Elin; THURSTON, Miranda. Mapping the digital food environment: A systematic scoping review. **Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity**, v. 23, n. 1, p. e13356, jan. 2022. <https://doi.org/10.1111/obr.13356>.

HABERMAS, Jürgen; LAWRENCE, Frederick. **The philosophical Discourse of modernity**. 14. Nachdr. Cambridge, Mass: MIT Pr, 2004(Studies in contemporary German social thought).

HALBERT, James; SHIENKO, Lilya; MOGHRABI, Hanaa El; FLOOD, Mikaela; GIARDINA, Nicolas; WIMSATT, Genevieve; DENNIS, Michelle; KAPUKU, Gaston; HARSHFIELD, Gregory. Social Media and Cardiovascular Disease. **Journal of Organizational Psychology**, v. 23, n. 2, 29 jun. 2023. DOI 10.33423/jop.v23i2.6160. Disponível em: <https://articlegateway.com/index.php/JOP/article/view/6160>. Acesso em: 3 jan. 2025.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade da transparência**. Petrópolis: Editora Vozes, 2016.

HAN, Byung-Chul. **A crise da narração**. trad. Daniel Guilhermino. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2023.

HAN, Byung-Chul. **Agonia do Eros**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021a.

HAN, Byung-Chul. **Hiperculturalidade: cultura e globalização**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021b.

HAN, Byung-Chul. **Infocracia: Digitalização e a crise da democracia**. trad. Gabriel S. Philipson. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2022a.

HAN, Byung-Chul. **Não-coisas: Reviravoltas do mundo da vida**. trad. Rafael Rodrigues Garcia. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2022b.

HAN, Byung-Chul. **No enxame: perspectivas do digital**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021c.

HAN, Byung-Chul. **O desaparecimento dos rituais: Uma topologia do presente**. trad. Gabriel Salvi Philipson. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021d.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. trad. Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2024.

HANINE, Ismail; DOUK, Kamal; AMARA, Yahya; MOUHADI, Khalid; KADIRI, Mohamed. The Double-Edged Sword of Social Media on Mental Health: A Review of Current Research. **Cross-Currents: An International Peer-Reviewed Journal on Humanities & Social Sciences**, v. 10, n. 07, p. 146–147, 21 jul. 2024.
<https://doi.org/10.36344/ccijhss.2024.v10i07.001>.

HARNER, Jordan; RAY, Lydia; WAKOKO-STUDSTILL, Florence. An Investigation of the Effectiveness of Facebook and Twitter Algorithm and Policies on Misinformation and User Decision Making. **Journal of Systemics, Cybernetics and Informatics**, v. 20, n. 5, p. 118–137, out. 2022. <https://doi.org/10.54808/JSCI.20.05.118>.

HARRACÁ, Martin; CASTELLÓ, Itziar; GAWER, Anabelle. How Digital Platforms Organize Immaturity: a Sociosymbolic Framework of Platform Power. *Business Ethics Quarterly*, v. 33, n. 3, p. 440–472, jul. 2023. <https://doi.org/10.1017/beq.2022.40>.

HARRIGER, Jennifer A.; EVANS, Joshua A.; THOMPSON, J. Kevin; TYLKA, Tracy L. The dangers of the rabbit hole: Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. **Body Image**, v. 41, p. 292–297, 1 jun. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>.

HARTOG, François. **Regimes de historicidade: presentismo e experiências do tempo**. São Paulo: Autêntica, 2012.

HAWKES, Corinna; RUEL, Marie T.; SALM, Leah; SINCLAIR, Bryony; BRANCA, Francesco. Double-duty actions: seizing programme and policy opportunities to address malnutrition in all its forms. **Lancet (London, England)**, v. 395, n. 10218, p. 142–155, 11 jan. 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32506-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32506-1).

HELEY, Kathryn; CHOU, Wen-Ying Sylvia; D'ANGELO, Heather; SENFT EVERSON, Nicole; MURO, Abigail; ROHDE, Jacob A.; GAYSYNSKY, Anna. Mitigating Health and Science Misinformation: A Scoping Review of Literature from 2017 to 2022. **Health Communication**, v. 40, n. 1, p. 79–89, 2 jan. 2025. <https://doi.org/10.1080/10410236.2024.2332817>.

HENNINGTON, Élide Azevedo; MARTINS, Mônica; MONTEIRO, Simone. Saúde: desigualdades, vulnerabilidade e políticas públicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1572–1572, 8 maio 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.06422020>.

HICKS, Mar. History in the making: Whistleblowers and big tech. **First Monday**, 14 jan. 2025. DOI 10.5210/fm.v30i1.14117. Disponível em: <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/14117>. Acesso em: 17 abr. 2025.

HIITO, Elisa; IKONEN, Riikka; NIELA-VILÉN, Hannakaisa. Internet-based breastfeeding peer support for breastfeeding parents: An integrative review. **Journal of Advanced Nursing**, v. 80, n. 12, p. 4805–4824, dez. 2024. <https://doi.org/10.1111/jan.16221>.

HILDT, Elisabeth. What Sort of Robots Do We Want to Interact With? Reflecting on the Human Side of Human-Artificial Intelligence Interaction. **Frontiers in Computer Science**, v. 3, 5 jul. 2021. DOI 10.3389/fcomp.2021.671012. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/computer-science/articles/10.3389/fcomp.2021.671012/full>. Acesso em: 19 fev. 2025.

HORKHEIMER, Max. **Eclipse da razão**. São Paulo Editora Unesp, 2015.

HUMBLE, Niklas; MOZELIUS, Peter. Content analysis or thematic analysis: Similarities, differences and applications in qualitative research. **European Conference on Research Methodology for Business and Management Studies**, v. 21, n. 1, p. 76–81, 23 maio 2022. <https://doi.org/10.34190/ecrm.21.1.316>.

HUNT, Daniel. How food companies use social media to influence policy debates: a framework of Australian ultra-processed food industry Twitter data. **Public Health Nutrition**,

v. 24, n. 10, p. 3124–3135, jul. 2021. <https://doi.org/10.1017/S1368980020003353>.

IGNATOW, Gabe; ROBINSON, Laura. Pierre Bourdieu: theorizing the digital. **Information, Communication & Society**, v. 20, n. 7, p. 950–966, 3 jul. 2017. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1301519>.

ISMAIL, Shahifol Arbi; MOHAMED, Mudzimir. Analyzing the effects of influencer marketing on consumer behavior: Insights from social influence theory in TikTok Campaigns. **World Journal of Advanced Research and Reviews**, v. 24, n. 3, p. 2116–2131, 2024. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.3.3926>.

JIAO, Li. Social Determinants of Health, Diet, and Health Outcome. **Nutrients**, v. 16, n. 21, p. 3642, 26 out. 2024. <https://doi.org/10.3390/nu16213642>.

JIN, Dal Yong; YOON, Kyong; HAN, Benjamin. Platformization of the Korean Wave: a critical perspective. **Communication Research and Practice**, v. 9, n. 4, p. 408–427, 2 out. 2023. <https://doi.org/10.1080/22041451.2023.2249776>.

JORLIN, Jose. Theorising Identities in Digital Space: Filters, Avatars and Evolving Ludic Cultures. **Digital Crossroads: Integrating Humanities, Science and Technology Edition 1**, p. 62–71, 11 jan. 2025. <https://doi.org/10.9734/bpi/mono/978-93-48859-10-5/ch6>.

KALRA, Sanjay; VERMA, Madhur; KAPOOR, Nitin. Commercial determinants of health: A critical component of the obesogenic environment. **Clinical Epidemiology and Global Health**, v. 23, p. 101367, 1 set. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101367>.

KASHIHARA, Akira; YAMAGUCHI, Tomoyuki. A Development of Color Lighting Device to Indicate Subjective Palatability. In: 2020 IEEE/SICE INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON SYSTEM INTEGRATION (SII), jan. 2020. **2020 IEEE/SICE International Symposium on System Integration (SII)**, jan. 2020. p. 675–680. DOI 10.1109/SII46433.2020.9025936. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/document/9025936>. Acesso em: 3 dez. 2024.

KERPEL, Raquel; MEDRANO, Carlos; HELLMANN, Fernando. Medicalização da alimentação e da nutrição: aproximações conceituais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 34, p. e34003, 22 abr. 2024. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434003pt>.

KERR, Hanna; BOOTH, Richard; JACKSON, Kimberley. Exploring the Characteristics and Behaviors of Nurses Who Have Attained Microcelebrity Status on Instagram: Content Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 5, p. e16540, 26 maio 2020. <https://doi.org/10.2196/16540>.

KHAN, Safdar; SUJOOD, Sujood; REHMAN, Asad; AL ROUSAN, Ramzi. From screen to plate: an investigation of how information by social media influencers influence food tasting intentions through the integration of IAM and TAM models. **Journal of Hospitality and Tourism Insights**, v. 8, n. 2, p. 493–512, 31 jan. 2025. <https://doi.org/10.1108/jhti-01-2024-0073>.

KHOIRIYAH, Romyun Alvy; FIRNANDA, Bunga Janviera; FARADISAH, Hilma Nahlah; A, Fitri. Ultra-Processed Food Consumption and Its Role in Obesity and Metabolic Syndrome Development. **Proceedings of International Conference on Halal Food and Health Nutrition**, v. 2, n. 1, p. 168–178, 23 ago. 2024. <https://doi.org/10.29080/ichafohn.v2i1.2042>.

KHUN, Thomas. **A Estrutura das Revoluções Científicas**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2020.

KICKBUSCH, Ilona; ALLEN, Luke; FRANZ, Christian. The commercial determinants of health. **The Lancet Global Health**, v. 4, n. 12, p. e895–e896, dez. 2016. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30217-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30217-0).

KIM, Yeran. Eating as a transgression: Multisensorial performativity in the carnal videos of mukbang (eating shows). **International Journal of Cultural Studies**, v. 24, n. 1, p. 107–122, 1 jan. 2021. <https://doi.org/10.1177/1367877920903435>.

KIS KELEMEN, Bence; HOHMANN, Balázs. Is There Anything New Under the Sun? A Glance at the Digital Services Act and the Digital Markets Act from the Perspective of Digitalisation in the EU. **Croatian Yearbook of European Law and Policy**, v. 19, n. 1, 30 dez. 2023. DOI 10.3935/cyelp.19.2023.542. Disponível em: <https://www.cyelp.com/index.php/cyelp/article/view/542>. Acesso em: 6 maio 2025.

KJÆRULFF, Emilie Mølholm; ANDERSEN, Tue Helms; KINGOD, Natasja; NEXØ, Mette Andersen. When People With Chronic Conditions Turn to Peers on Social Media to Obtain and Share Information: Systematic Review of the Implications for Relationships With Health Care Professionals. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, p. e41156, 17 abr. 2023. <https://doi.org/10.2196/41156>.

KORRIKU, Belisa; HORSKA, Elena. From Clicks to Cravings: Exploring the Role of Social Platforms in Food Product Promotion. **Academic Journal of Interdisciplinary Studies**, v. 13, n. 4, p. 654, 5 jul. 2024. <https://doi.org/10.36941/ajis-2024-0144>.

KOSELLECK, Reinhart. **Futuro Passado: Contribuição à Semântica Dos Tempos Históricos**. 1. ed. São Paulo: Contraponto, 2007.

KRAEMER, Fabiana Bom; PRADO, Shirley Donizete; FERREIRA, Francisco Romão; CARVALHO, Maria Claudia Veiga Soares de. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1337–1360, dez. 2014. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000400016>.

KUCHARCZUK, Adam J.; OLIVER, Tracy L.; DOWDELL, Elizabeth B. Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. **Appetite**, v. 168, p. 105765, jan. 2022a. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>.

KUNSCH, Margarida Maria Krohling. **Políticas Públicas Para O Combate À Fome**. SÃO PAULO, SP: Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária, 2021.

KVIAT, Alexandra. Post-digital prosumption and the sharing economy of space: The pay-per-minute cafe. **Journal of Consumer Culture**, v. 22, n. 3, p. 801–822, ago. 2022. <https://doi.org/10.1177/14695405211022080>.

LA METTRIE, Julien Offray de; THOMSON, Ann. **Machine man and other writings**. Cambridge; New York: Cambridge University Press, 1996(Cambridge texts in the history of philosophy).

LAMBIE-MUMFORD, Hannah; KENNEDY, Kelli. Commercial determinants of health: A new framework for studying relationships between food corporations and food charities in the UK. **Social Science & Medicine**, v. 366, p. 117590, 1 fev. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117590>.

LATOUR, Bruno. **Ciência em ação: como seguir cientistas e engenheiros sociedade afora**. São Paulo: Editora Unesp, 2011.

LAURELL, Asa Cristina. A saúde-doença como processo social. Revista Latinoamericana de Salud, pp. 7-25. Trad. E. D. Nunes. 1976.

LAVIS, Anna. Food porn, pro-anorexia and the viscosity of virtual affect: Exploring eating in cyberspace. **Geoforum**, v. 84, p. 198–205, 1 ago. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2015.05.014>.

LEFORT, Claude. **A invenção democrática - os limites da dominação totalitária**. São Paulo: Autêntica Editora, 2023.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora 34, 2010.

LI, Jinhui; YANG, Xiaodong. Does exposure necessarily lead to misbelief? A meta-analysis of susceptibility to health misinformation. **Public Understanding of Science**, v. 34, n. 2, p. 222–242, fev. 2025. <https://doi.org/10.1177/09636625241266150>.

Lipovetsky, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. 1. ed. São Paulo: Companhia das letras, 2007a.

LIPOVETSKY, Gilles. **A sociedade da decepção**. Rio de Janeiro: Editora Manole, 2007b.

LIPOVETSKY, Gilles. **A Terceira Mulher**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000a.

LIPOVETSKY, Gilles. **Da leveza: rumo a uma civilização sem peso**. Rio de Janeiro: Editora Manole, 2014.

LIPOVETSKY, Gilles. **L'ère du vide: essais sur l'individualisme contemporain**. Nouv. éd. Paris: Gallimard, 2008.

LIPOVETSKY, Gilles. **Les temps hypermodernes**. Paris: Librairie générale française, 2006.

LIPOVETSKY, Gilles. **Metamorfoses Da Cultura: Ética - Mídia - Empresa**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

LIPOVETSKY, Gilles. **O Império Do Efêmero: A Moda E Seu Destino Nas Sociedades Modernas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

LIPOVETSKY, Gilles. Sedução, publicidade e pós-modernidade. **Revista FAMECOS**, porto alegre, v. 12, jun. 2000b.

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. **A cultura-mundo: resposta a uma sociedade desorientada**. 1. ed. São Paulo: Companhia das letras, 2011.

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. **A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

LOUZADA, Maria Laura Da Costa; CANELLA, Daniela Silva; JAIME, Patrícia Constante; MONTEIRO, Carlos Augusto. **Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira**. São Paulo: Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública, 2021. DOI 10.11606/9788588848344. Disponível em: <https://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/339>. Acesso em: 5 maio 2025.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; COSTA, Caroline dos Santos; SOUZA, Thays Nascimento; CRUZ, Gabriela Lopes da; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças,

adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00323020, 20 abr. 2022. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00323020>.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; CRUZ, Gabriela Lopes da; SILVA, Karina Augusta Aparecida Nogueira; GRASSI, Ana Giulia Forjaz; ANDRADE, Giovanna Calixto; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, n. 1, p. 12–12, 15 mar. 2023. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

LOWY, Alice S.; RODGERS, Rachel F.; FRANKO, Debra L.; PLUHAR, Emily; WEBB, Jennifer B. Body image and internalization of appearance ideals in Black women: An update and call for culturally-sensitive research. **Body Image**, v. 39, p. 313–327, dez. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.005>.

LOYOLA, Maria Andréa. O lugar das ciências sociais na saúde coletiva. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 9–14, mar. 2012. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000100002>.

LYNN, Theo; ROSATI, Pierangelo; LEONI SANTOS, Guto; ENDO, Patricia Takako. Sorting the Healthy Diet Signal from the Social Media Expert Noise: Preliminary Evidence from the Healthy Diet Discourse on Twitter. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 22, p. 8557, jan. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228557>.

LYOTARD, Jean-François. **A condição pós-moderna**. trad. Ricardo Corrêa Barbosa. 20. ed. Rio de Janeiro, RJ: Editora José Olympio, 2021.

LYOTARD, Jean-François. **Libidinal economy**. First edition. London. England: Bloomsbury Publishing, 2020.

MA, Zexin; MA, Rong. The Role of Narratives in Countering Health Misinformation: A Scoping Review of the Literature. **Health Communication**, p. 1–12, 20 jan. 2025. <https://doi.org/10.1080/10410236.2025.2453451>.

MAANI, Nason; COLLIN, Jeff; FRIEL, Sharon; GILMORE, Anna B; MCCAMBRIDGE, Jim; ROBERTSON, Lindsay; PETTICREW, Mark P. Bringing the commercial determinants of health out of the shadows: a review of how the commercial determinants are represented in conceptual frameworks. **European Journal of Public Health**, v. 30, n. 4, p. 660–664, 1 ago. 2020. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz197>.

MAROCOLO, Moacir; MEIRELES, Anderson; DE SOUZA, Hiago Leandro Rodrigues; MOTA, Gustavo Ribeiro; ORANCHUK, Dustin Jay; ARRIEL, Rhaí André; LEITE, Laura Hora Rios. Is Social Media Spreading Misinformation on Exercise and Health in Brazil? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 22, p. 11914, 13 nov. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211914>.

MARTINEZ-PERALES, J.C.; LUNA-BENOSO, B.; CORTES-GALICIA, J.; MORALES-RODRIGUEZ, U. S. Formation of personal opinions in the context of social networks algorithms. **International Journal of Computing and Optimization**, v. 10, n. 1, p. 1–15, 2023. <https://doi.org/10.12988/ijco.2023.9963>.

MARTINO, Luís Mauro Sá. Lendo “The People’s Choice” no seu 70o aniversário: do “líder de opinião” aos “influenciadores digitais”. **Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 41, n. 3, p. 21–32, set. 2018. <https://doi.org/10.1590/1809-5844201831>.

MARX, Karl. **O 18 de Brumário de Luís Bonaparte**. São Paulo: Boitempo, 2022.

MASSON, Estelle; BUBENDORFF, Sandrine; FRAÏSSÉ, Christèle. Toward new forms of meal sharing? Collective habits and personal diets. **Appetite**, v. 123, p. 108–113, abr. 2018a. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.006>.

MATOS, Juliana de Paula; JULIÃO, Karen Carolina Martins; HORTA, Paula Martins. Characteristics of food establishments registered with a meal delivery app in Latin America. **British Journal of Nutrition**, v. 130, n. 12, p. 2155–2161, 28 dez. 2023. <https://doi.org/10.1017/s0007114523001368>.

MATOS, Juliana De Paula; RODRIGUES, Michele Bittencourt; DUARTE, Camila Kümmel; HORTA, Paula Martins. A Scoping Review of Observational Studies on Food and Beverage Advertising on Social Media: A Public Health Perspective. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3615, 17 fev. 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043615>.

MATTIONI, Fernanda Carlise; NAKATA, Priscila Tadei; DRESH, Liciane Costa; ROLLO, Rosane; BROCHIER, Liliane Spencer Bittencourt; ROCHA, Cristianne Famer. Health Promotion Practices and Michel Foucault: A Scoping Review. **American Journal of Health Promotion**, v. 35, n. 6, p. 845–852, jul. 2021. <https://doi.org/10.1177/0890117121989222>.

MEARS, Ashley. Bringing Bourdieu to a Content Farm: Social Media Production Fields and the Cultural Economy of Attention. **Social Media + Society**, v. 9, n. 3, p. 20563051231193027, jul. 2023. <https://doi.org/10.1177/20563051231193027>.

MEHRA, M.; GODLEY, J. Exploring the Relationship Between Eating Disorders and Fitspiration Influencers. **Exploring the Relationship Between Eating Disorders and Fitspiration Influencers**, v. 10, p. 21–30, ago. 2022.

MELIOS, Stergios; ASIMAKOPOULOU, Afroditi A.; GREENE, Ciara M.; CROFTON, Emily; GRASSO, Simona. Food-related fake news, misleading information, established misconceptions, and food choice. **Current Opinion in Food Science**, v. 63, p. 101309, jun. 2025. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2025.101309>.

MINAYO, Maria Cecília. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**, 1992. p. 269–269. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1344574>. Acesso em: 2 dez. 2024.

MISRA, Ankita; DINH, Tam Duc; EWE, Soo Yeong. The more followers the better? The impact of food influencers on consumer behaviour in the social media context. **British Food Journal**, v. 126, n. 12, p. 4018–4035, 3 set. 2024. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2024-0096>.

MOLENAAR, Annika; SAW, Wei Yee; BRENNAN, Linda; REID, Mike; LIM, Megan S. C.; MCCAFFREY, Tracy A. Effects of Advertising: A Qualitative Analysis of Young Adults' Engagement with Social Media About Food. **Nutrients**, v. 13, n. 6, p. 1934, 4 jun. 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13061934>.

MONTAGNER, Miguel Ângelo. Trajetórias e biografias: notas para uma análise bourdieusiana. **Sociologias**, p. 240–264, jun. 2007.

<https://doi.org/10.1590/S1517-45222007000100010>.

MONTAGNER, Miguel Ângelo; MONTAGNER, Maria Inez. Desigualdades sociais e o pensamento social em saúde: vulnerabilidade social na sociedade pós-moderna. **Manual de saúde coletiva**. Curitiba: Editora Crv, 2018.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. 2ª edição. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

MONTEIRO, Carlos A; MARTÍNEZ-STEELE, Eurídice; CANNON, Geoffrey. Reasons to avoid ultra-processed foods. **BMJ**, p. q439, 28 fev. 2024. <https://doi.org/10.1136/bmj.q439>.

MONTEIRO, Carlos A.; STEELE, Eurídice Martínez; CANNON, Geoffrey. Impact of Food Ultra-Processing on Cardiometabolic Health: Definitions, Evidence, and Implications for Dietary Guidance. **Journal of the American Heart Association**, v. 13, n. 21, p. e035986, 5 nov. 2024. <https://doi.org/10.1161/JAHA.124.035986>.

MOREIRA, Marcelo Sevyabricker. DEMOCRACIAS NO SÉCULO XXI: CAUSAS, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR SUA CRISE. **Lua Nova: Revista de Cultura e Política**, p. 15–49, 8 fev. 2021. <https://doi.org/10.1590/0102-0035/111>.

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 23–26, out. 2010.

MUKHERJEE, Somdatta. Influencing eating choices, manipulating emotions, & the influencer: an ethnography. **Online Media and Global Communication**, v. 3, n. 4, p. 487–514, 1 dez. 2024. <https://doi.org/10.1515/omgc-2024-0026>.

MURAKAMI, Kentaro; SHINOZAKI, Nana; OKUHARA, Tsuyoshi; MCCAFFREY, Tracy A; LIVINGSTONE, M Barbara E. Prevalence and Correlates of Dietary and Nutrition Information Seeking Through Various Web-Based and Offline Media Sources Among Japanese Adults: Web-Based Cross-Sectional Study. **JMIR Public Health and Surveillance**, v. 10, p. e54805, 14 fev. 2024. <https://doi.org/10.2196/54805>.

MURPHY, Gráinne; CORCORAN, Ciara; TATLOW-GOLDEN, Mimi; BOYLAND, Emma; ROONEY, Brendan. See, Like, Share, Remember: Adolescents' Responses to Unhealthy-, Healthy- and Non-Food Advertising in Social Media. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, p. 2181, abr. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072181>.

NAGATA, Jason M.; HAZZARD, Vivienne M.; GANSON, Kyle T.; HAHN, Samantha L.; NEUMARK-SZTAINER, Dianne; EISENBERG, Marla E. Digital technology use and muscle-building behaviors in young adults. **The International Journal of Eating Disorders**, v. 55, n. 2, p. 207–214, fev. 2022. <https://doi.org/10.1002/eat.23656>.

NAIR, Siddharth; BHAGAT, Hatim Asif. The Impact of Social Media Influencers on Consumer Behavior. 2024. DOI 10.13140/RG.2.2.29609.20323. Disponível em: <https://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.29609.20323>. Acesso em: 30 abr. 2025.

NAMASIVAYAM; VISHNUPRIYA. CONSUMER TRUST AND ETHICAL ISSUES IN FOOD VLOGGING: THE DOWNSIDE OF INFLUENCER MARKETING. **International Journal of Research in Commerce and Management Studies**, v. 06, n. 06, p. 311–316, 2024. <https://doi.org/10.38193/IJRCMS.2024.6626>.

NERI, Elena; THOMPSON, Claire; HEYES, Caroline; BOSTOCK, Nancy; WILLS, Wendy. A

Commercial Determinants of Health Perspective on the Food Environments of Public Hospitals for Children and Young People in High-Income Countries: We Need to Re-Prioritize Health. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 22, n. 4, p. 601, abr. 2025. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040601>.

NEUFELD, Lynnette M; ANDRADE, Eduardo B; BALLONOFF SULEIMAN, Ahna; BARKER, Mary; BEAL, Ty; BLUM, Lauren S; DEMMLER, Kathrin M; DOGRA, Surabhi; HARDY-JOHNSON, Polly; LAHIRI, Anwasha; LARSON, Nicole; ROBERTO, Christina A; RODRÍGUEZ-RAMÍREZ, Sonia; SETHI, Vani; SHAMAH-LEVY, Teresa; STRÖMMER, Sofia; TUMILOWICZ, Alison; WELLER, Susie; ZOU, Zhiyong. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. **The Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 185–197, 8 jan. 2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1).

NORONHA, José Carvalho; PEREIRA, Telma Ruth. **A saúde no Brasil em 2030: prospecção estratégica do sistema de saúde brasileiro: organização e gestão do sistema de saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2014.

NUGENT, Rachel; LEVIN, Carol; HALE, Jessica; HUTCHINSON, Brian. Economic effects of the double burden of malnutrition. **Lancet (London, England)**, v. 395, n. 10218, p. 156–164, 11 jan. 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32473-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32473-0).

OLIVEIRA, Daniel Coelho De; SANTOS, Arthur Saldanha Dos. Culturas Alimentares Digitais: Movimentos sociais e ativismo alimentar no ambiente on-line. **Cadernos de Campo: Revista de Ciências Sociais**, p. e023006, 23 ago. 2023. <https://doi.org/10.47284/cdc.v23iesp.1.18351>.

OLIVEIRA, Ronaldo Gonçalves de; BARCELLOS, Daniela Menezes Neiva; PRADO, Shirley Donizete. Corpo, consumos e comensalidade na cidade: reflexões sobre os afetos na publicidade. **Interin**, v. 24, n. 1, p. 139–156, 2019.

OLIVEIRA, Deise da Silva; MAGALHÃES, Carolina Gusmão. Gordofobia e nutrição: um estudo de caso em uma página do Facebook. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 12, n. 2, p. e7904, 15 dez. 2022. <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v12i2.7904>.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2519–2528, 8 jul. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>.

OLIVEIRA, Thaiane. Desinformação científica em tempos de crise epistêmica: circulação de teorias da conspiração nas plataformas de mídias sociais. **Fronteiras - estudos midiáticos**, v. 22, n. 1, p. 21–35, 2 mar. 2020. <https://doi.org/10.4013/fem.2020.221.03>.

OMAR, Amina S; ONDIMU, Kennedy O. The Impact of Social Media on Society: A Systematic Literature Review. **The International Journal of Engineering and Science**, v. 13, n. 6, p. 96–106, 2024.

ONFRAY, Michel. **A Razão Gulosa: Filosofia Do Gosto**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Determinantes sociais da saúde. Relatório final da Comissão sobre os Determinantes Sociais da Saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2008.

PACOCHA, Natalia; GUGAŁA, Oliwia. THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL WELLBEING – A REVIEW OF LITERATURE. **International Journal of Innovative**

Technologies in Social Science, n. 2(42), 26 maio 2024. DOI: 10.31435/rsglobal_ijitss/30062024/8151. Disponível em: <https://rsglobal.pl/index.php/ijitss/article/view/2784>. Acesso em: 3 jan. 2025.

PARADA, João Paulo Cunha; COELHO, Francisco José Figueiredo. Entre o Comer e o Reduzir Danos: mapeando práticas alimentares de estudantes. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 11, n. 35, 13 abr. 2025. DOI 10.21920/2447-0783.2025.6393. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RECEI/article/view/6393>. Acesso em: 12 maio 2025.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo Da Silva. Consumo de informações sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook: uma abordagem qualitativa no ambiente virtual. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 1, p. e320117, 2022. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312022320117>.

PATALAUSKAITE, Emilija. Ethical Aspects of Content Creation. **Filosofija. Sociologija**, v. 35, n. 3, 26 ago. 2024. DOI 10.6001/fil-soc.2024.35.3.14. Disponível em: <https://www.lmaleidykla.lt/ojs/index.php/filosofija-sociologija/article/view/5428>. Acesso em: 21 fev. 2025.

PATRICK, Michael; VENKATESH, Rajitha D.; STUKUS, David R. Social media and its impact on health care. **Annals of Allergy, Asthma & Immunology**, [s. l.], v. 128, n. 2, p. 139–145, fev. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.anai.2021.09.014>.

PEDI; NANDO, Tedi Willia. Mengintegrasikan Nilai-Nilai Buddhis dalam Penggunaan Media Sosial. **Jurnal Nyanadassana: Jurnal Penelitian Pendidikan, Sosial dan Keagamaan**, v. 3, n. 1, p. 35–42, 30 jun. 2024. <https://doi.org/10.59291/jnd.v3i1.53>.

PELLERANO, Joana Angélica; GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. “LOW CARB, HIGH FAT”: COMENSALIDADE E SOCIABILIDADE EM TEMPOS DE DIETAS RESTRITIVAS. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 493–506, 21 ago. 2015. <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16108>.

PENSSAN, Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar-. **II VIGISAN - Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil**. São Paulo, SP: Fundação Friedrich Ebert, 2022.

PEREIRA-CASTRO, Maína Ribeiro; PINTO, Adriano Gomes; CAIXETA, Tamila Raposo; MONTEIRO, Renata Alves; BERMÚDEZ, Ximena Pamela Díaz; MENDONÇA, Ana Valéria Machado. Digital Forms of Commensality in the 21st Century: A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16734, jan. 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416734>.

PEREIRA-CASTRO, Maína Ribeiro; SOUZA, Camila Faeda Vilela De; ARAUJO, Ingrid Fonseca De; BERMÚDEZ, Ximena Pamela Díaz; MENDONÇA, Ana Valéria Machado. Mesa posta para a saúde: Uma netnografia sobre comensalidade digital em uma comunidade virtual de mulheres. **Revista Hospitalidade**, v. 21, p. 733–760, 26 dez. 2024. <https://doi.org/10.29147/revhosp.v21.1179>.

PILGRIM, Katharina; BOHNET-JOSCHKO, Sabine. Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1, p. 1054, 6 ago. 2019. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>.

PINGITORE, Alessandro; IACONO, Alfonso Maurizio. The Body of Descartes and Humanism in Medicine. *In*: PINGITORE, Alessandro; IACONO, Alfonso Maurizio (orgs.). **The Patient as a Person: An Integrated and Systemic Approach to Patient and Disease**. Cham: Springer International Publishing, 2023. p. 171–180. DOI 10.1007/978-3-031-23852-9_14. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-031-23852-9_14. Acesso em: 28 nov. 2024.

PINTO, Pâmela Araujo. Boas práticas de saúde pública no Instagram: Estudo comparado entre Portugal e Brasil. 2023. DOI 10.48528/6A2V-XV98. Disponível em: <https://ria.ua.pt/handle/10773/39460>. Acesso em: 13 maio 2025.

PINTO, Tânia Bicalho. **Dramaturgia da alimentação: nutrição, gastronomia e saúde como produtos de comunicação audiovisual**. 2021. Dissertação – Universidade Federal de Juiz de Fora, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/12756>. Acesso em: 6 maio 2025.

PIRES, Luana Estela Di. **A construção social do mercado fitness a partir da rede instagram: uma contribuição da sociologia econômica sobre o marketing de influência**. 2022. Universidade Estadual Paulista, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/238951>. Acesso em: 6 maio 2025.

POELL, Thomas; NIEBORG, David; DIJCK, José Van. Plataformização. **Fronteiras - estudos midiáticos**, v. 22, n. 1, p. 2–10, 4 abr. 2020. <https://doi.org/10.4013/fem.2020.221.01>.

POLEAC, Gabriela; GHERGUȚ-BABII, Alexandra-Niculina. How social media algorithms influence the way users decide – Perspectives of social media users and practitioners. **Technium Social Sciences Journal**, v. 57, p. 69–81, 9 maio 2024. <https://doi.org/10.47577/tssj.v57i1.10955>.

POLONINI, Janaína Fernandes Guimarães. Dinâmicas de imperialismo e colonialismo na era digital. **Logeion: Filosofia da Informação**, v. 11, n. 1, 9 out. 2024. DOI 10.21728/logeion.2024v11n1e-7030. Disponível em: <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/7030>. Acesso em: 17 abr. 2025.

POPKIN, Barry M.; CORVALAN, Camila; GRUMMER-STRAWN, Laurence M. Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. **Lancet (London, England)**, v. 395, n. 10217, p. 65–74, 4 jan. 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3).

POULAIN, Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 16, p. 365–386, dez. 2003. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000400001>.

PRABHU, Vinay; MUNAWAR, Kamran. Radiology on Instagram: Analysis of Public Accounts and Identified Areas for Content Creation. **Academic Radiology**, v. 29, n. 1, p. 77–83, 1 jan. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.acra.2020.08.024>.

PRADO, Shirley Donizete; AMPARO-SANTOS, Ligia; SILVA, Luisa Ferreira Da; ARNAIZ, Mabel Gracia; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede, vol. 5**. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. DOI 10.7476/9788575114568. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/37nz2>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PREISS, Potira Viegas; SCHNEIDER, Sergio. **Sistemas alimentares no século XXI:**

debates contemporâneos. Rio Grande do Sul: Editora da UFRGS, 2020. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/211399>. Acesso em: 4 dez. 2024.

PRETORIUS, Kelly. A Simple and Systematic Approach to Qualitative Data Extraction From Social Media for Novice Health Care Researchers: Tutorial. **JMIR Formative Research**, v. 8, n. 1, p. e54407, 9 jul. 2024. <https://doi.org/10.2196/54407>.

PUROHIT, Shardha; MUDGAL, Rusha; VATS, Satvik; RANA, Pooja; SHAH, Owais Ahmad; VERMA, Aditya. Analyzing the Impact of Social Media Usage on Mental Health: A Machine Learning Approach. In: 2024 15TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON COMPUTING COMMUNICATION AND NETWORKING TECHNOLOGIES (ICCCNT), jun. 2024. **2024 15th International Conference on Computing Communication and Networking Technologies (ICCCNT)**, jun. 2024. p. 1–6. DOI 10.1109/ICCCNT61001.2024.10724267. Disponível em: https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10724267?casa_token=Ax3EwbNSI98AAAAA:5eDtVuZPypXNDRkqual_d5zE1exN2B5ZfE5MbNsLwPUla-B7pZeWxlhedleEtHECOBDWp0Ym13c. Acesso em: 3 jan. 2025.

PYENSON, Lewis. The ideology of Western rationality: History of science and the European civilizing mission. **Science and Education**, v. 2, n. 4, p. 329–343, 1993. <https://doi.org/10.1007/BF00488170>.

RAFLIN, Marie-France. Socialisme ou barbarie. **Bulletins de l'Institut d'Histoire du Temps Présent**, v. 6, n. 1, p. 85–93, 1987. <https://doi.org/10.3406/ihtp.1987.2005>.

RENDTORFF, Jacob. **French philosophy and social theory: a perspective for ethics and philosophy of management**. Dordrecht: Springer, 2014(Ethical economy).

ROBINSON, Andrew; TORMEY, Simon. Resisting 'Global Justice': disrupting the colonial 'emancipatory' logic of the West. **Third World Quarterly** v. 30, n. 8, p. 1395–1409, dez. 2009. <https://doi.org/10.1080/01436590903321836>.

RODGERS, Rachel F; MCLEAN, Siân A.; PAXTON, Susan J. Enhancing understanding of social media literacy to better inform prevention of body image and eating disorders. **Eating Disorders**, v. 32, n. 6, p. 763–781, 1 nov. 2024. <https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2336700>.

RODGERS, Rachel F.; ROUSSEAU, Ann. Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. **Body Image**, v. 41, p. 284–291, jun. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009>.

RODRIGUES, Adriano Duarte. **O paradigma comunicacional: história e teorias**. Lisboa.: Fundação Calouste Gulbenkian, 2011.

RODRIGUES, Michele Bittencourt; MARTINS, Luísa Helena Vieira; MATOS, Juliana De Paula; MOREIRA, Caroline Camila; HORTA, Paula Martins. Promotional advertisements present on an online food delivery platform at the onset of the COVID-19 pandemic in Brazilian capitals. **Revista de Nutrição**, v. 37, 2024. DOI 10.1590/1678-9865202437e230210. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732024000103009&tling=en. Acesso em: 30 abr. 2025.

ROGERS, Alice; WILKINSON, Shelley; DOWNIE, Olivia; TRUBY, Helen. Communication of nutrition information by influencers on social media: A scoping review. **Health Promotion Journal of Australia**, v. 33, n. 3, p. 657–676, 2022. <https://doi.org/10.1002/hpja.563>.

ROMELE, Alberto. **Digital Habitus: A Critique of the Imaginaries of Artificial Intelligence**. 1. ed. New York: Routledge, 2023. DOI 10.4324/9781003400479. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781003400479>. Acesso em: 6 maio 2025.

ROMELE, Alberto. Technological Capital: Bourdieu, Postphenomenology, and the Philosophy of Technology Beyond the Empirical Turn. **Philosophy & Technology**, v. 34, n. 3, p. 483–505, set. 2021. <https://doi.org/10.1007/s13347-020-00398-4>.

ROMELE, Alberto; RODIGHIERO, Dario. Digital Habitus or Personalization without Personality. **Humana.Mente**, v. 12, p. 98–126, 2020.

RUKAVINA, Tea Vukušić; VISKIĆ, Joško; MACHALA POPLAŠEN, Lovela; RELIĆ, Danko; MARELIĆ, Marko; JOKIC, Drazen; SEDAK, Kristijan. Dangers and Benefits of Social Media on E-Professionalism of Health Care Professionals: Scoping Review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 11, p. e25770, 17 nov. 2021. <https://doi.org/10.2196/25770>.

SALGADO, Tiago. Neoliberalismo e totalitarismo: notas sobre o caráter antidemocrático das políticas neoliberais. **Revista da Sociedade Brasileira de Economia Política**, p. 41–69, 29 ago. 2022.

SALUJA, Simran; JO, Coach; RAJ, Dr; MARIANA, Ms. The Causes and Effects of Algorithmic Decision Making. **Journal of Student Research**, v. 11, n. 4, 30 nov. 2022. DOI 10.47611/jsrhs.v11i4.3327. Disponível em: <https://www.jsr.org/hs/index.php/path/article/view/3327>.

SANDBERG, Kaitlin; BANERJEE, Olivia; HARRIS, Cristen; AVERILL, Michelle. Healthy Food, As Told by TikTok: A Thematic Analysis of the Most Liked #healthyrecipes on TikTok. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, Re-engineering Nutrition Education and Behavior - designing tech competence in your digital world, v. 54, n. 7, Supplement, p. S94, 1 jul. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.04.201>.

SANTANA, Marina Oliveira. Estratégias de marketing na publicidade televisiva de alimentos ultraprocessados no Brasil. 17 fev. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34466>. Acesso em: 6 maio 2025.

SANTILLÁN-RIVERA, Minerva Sarai; GONZÁLEZ-MARTIN, Ana Malintzin. Influencers: ¿impactan en las conductas alimentarias de sus seguidores? **Revista CienciaUANL**, v. 27, n. 128, p. 46–53, 1 nov. 2024. <https://doi.org/10.29105/cienciauanl27.128-5>.

SANTIN, Janaína Rigo; DAI PRA, Marlon. Relações de poder e democracia: como regular a desinformação no ecossistema das big-techs. **Pensar - Revista de Ciências Jurídicas**, v. 27, n. 2, p. 17, 12 abr. 2022. <https://doi.org/10.5020/2317-2150.2022.11442>.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O Corpo, O Comer E a Comida: Um Estudo Sobre as Práticas Corporais E Alimentares No Mundo Contemporâneo**. Salvador: Edufba, 2008.

SANTOS, Thaiza Carvalho. Redes de Indignação e Esperança. Movimentos sociais na era da Internet. **Cadernos de Linguagem e Sociedade**, v. 17, n. 2, p. 186–189, 21 dez. 2016. <https://doi.org/10.26512/les.v17i2.4040>.

SCRINIS, Gyorgy. **Nutricionismo: a ciência e a política da orientação nutricional**. trad. Juliana Leite Arantes. São Paulo, SP: Editora Elefante, 2021.

SEIXAS, Cristiane Marques; CASEMIRO, Juliana Pereira; COUTINHO, Carolina de Oliveira; CONDE, Thais Nascimento; BRANDÃO, Ana Laura. Fábrica da nutrição neoliberal:

elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, p. e300411, 14 dez. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300411>.

SHAHZADI, Aqsa Iram; FAROOQ, Muhammad; FAZAIL, Amna. Exploring the Impact of Social Media on the Mental Health of University Students. **Global Educational Studies Review**, v. IX, n. II, p. 169–176, 30 jun. 2024. [https://doi.org/10.31703/gesr.2024\(IX-II\).17](https://doi.org/10.31703/gesr.2024(IX-II).17).

SHARMA, Muna; PENG, Yilang. How Visual Aesthetics and Calorie Density Predict Food Image Popularity on Instagram: A Computer Vision Analysis. **Health Communication**, v. 39, n. 3, p. 577–591, 23 fev. 2024. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2175635>.

SHINN, Terry. Desencantamento da modernidade e da pós-modernidade: diferenciação, fragmentação e a matriz de entrelaçamento. **Scientiae Studia**, v. 6, n. 1, p. 43–81, mar. 2008. <https://doi.org/10.1590/S1678-31662008000100003>.

SIBILIA, Paula. **O show do eu**. São Paulo: Contraponto, 2016.

SIBILIA, Paula; SIMONELLY, Georgia. Doutor ou influencer? A autopromoção de profissionais da medicina brasileiros em redes sociais da internet. **Comunicologia - Revista de Comunicação da Universidade Católica de Brasília**, 18 dez. 2024. DOI 10.31501/clogia.v17i1.15386. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RCEUCB/article/view/15386>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SIDDHARTH NAIR; BHAGAT, Hatim Asif. The Impact of Social Media Influencers on Consumer Behavior. 2024. DOI 10.13140/RG.2.2.29609.20323. Disponível em: <https://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.29609.20323>. Acesso em: 9 abr. 2025.

SIENNA, Julianna; CHAN, Teresa M. Identity, Professionalism, and Education via Social Media in Medicine. In: LALWANI, Kirk; COHEN, Ira Todd; CHOI, Ellen Y.; ROBINS, Berklee; KIRSCH, Jeffrey R.; LALWANI, Kirk; TODD COHEN, Ira; CHOI, Ellen Y.; ROBINS, Berklee; KIRSCH, Jeffrey (orgs.). **Professional, Ethical, Legal, and Educational Lessons in Medicine: A Problem-Based Learning Approach**. Oxford: Oxford University Press, 2024. p. 0. DOI 10.1093/med/9780197655979.003.0060. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/med/9780197655979.003.0060>. Acesso em: 20 fev. 2025.

SILVA, Anderson Aparecido Lima Da. A teoria da prática de Pierre Bourdieu: entre estruturalismo e fenomenologia. **Kínesis - Revista de Estudos dos Pós-Graduandos em Filosofia**, v. 8, n. 18, p. 31–45, 14 mar. 2018. <https://doi.org/10.36311/1984-8900.2016.v8.n18.04.p31>.

SILVA, Antônio Augusto Moura da; PEIXOTO, Sérgio Viana. A produção científica em Epidemiologia na Revista Ciência & Saúde Coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4693–4701, 4 dez. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.18492020>.

SIMIONI, Ana Paula Cavalcanti. Por que ler ... Gilles Lipovetsky? **dObra[s] – revista da Associação Brasileira de Estudos de Pesquisas em Moda**, v. 3, n. 7, p. 38–42, 7 fev. 2009. <https://doi.org/10.26563/dobras.v3i7.255>.

SMITH, Molly G.; BRADBURY, Thomas; KARNEY, Benjamin R. Can Generative AI Chatbots Emulate Human Connection? A Relationship Science Perspective. 15 out. 2024. DOI 10.31234/osf.io/vyfa4. Disponível em: https://osf.io/vyfa4_v1. Acesso em: 19 fev. 2025.

SODANO, Valeria. Food system digitalization and power shifts. **Frontiers in Sustainable**

Food Systems, v. 8, 12 jun. 2024. DOI 10.3389/fsufs.2024.1386672. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/sustainable-food-systems/articles/10.3389/fsufs.2024.1386672/full>. Acesso em: 2 jan. 2025.

SODRÉ, Muniz. **A sociedade incivil: mídia, liberalismo e finanças**. Petrópolis: Vozes, 2021.

SODRÉ, Muniz. **As estratégias sensíveis: afeto, mídia e política**. São Paulo: Mauad X, 2016.

SODRÉ, Muniz. **Antropologia do Espelho: uma teoria da comunicação linear e em rede**. Petrópolis: Editora Vozes, 2013.

SOFFER, Oren. Algorithmic Personalization and the Two-Step Flow of Communication. **Communication Theory**, v. 31, n. 3, p. 297–315, 23 set. 2021. <https://doi.org/10.1093/ct/qtz008>.

SOULIÉ, Charles. Uma tentativa de democratização universitária na França: história da Universidade de Paris VIII Vincennes (1968-1980). **Revista Linhas**, v. 15, n. 29, p. 42–70, 24 nov. 2014. <https://doi.org/10.5965/1984723815292014042>.

SPENCE, Charles. Digitally enhancing tasting experiences. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v. 32, p. 100695, 1 jun. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100695>.

SPENCE, Charles; MANCINI, Maurizio; HUISMAN, Gijs. Digital Commensality: Eating and Drinking in the Company of Technology. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 2252, 9 out. 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02252>.

SUNDELSON, Anne E.; JAMISON, Amelia M.; HUHN, Noelle; PASQUINO, Sarah-Louise; SELL, Tara Kirk. Fighting the infodemic: the 4 i Framework for Advancing Communication and Trust. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 1662, 30 ago. 2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16612-9>.

SURYANI, Ayu. Digital Dialogues: Analyzing the Impact of Social Media on the Effectiveness of Public Health Campaigns. **Social Communication**, v. 25, n. 1, p. 82–97, 3 dez. 2024. <https://doi.org/10.57656/sc-2024-0009>.

SWINBURN, Boyd A; KRAAK, Vivica I; ALLENDER, Steven; ATKINS, Vincent J; BAKER, Phillip I; BOGARD, Jessica R; BRINSDEN, Hannah; CALVILLO, Alejandro; DE SCHUTTER, Olivier; DEVARAJAN, Raji; EZZATI, Majid; FRIEL, Sharon; GOENKA, Shifalika; HAMMOND, Ross A; HASTINGS, Gerard; HAWKES, Corinna; HERRERO, Mario; HOVMAND, Peter S; HOWDEN, Mark; JAACKS, Lindsay M; KAPETANAKI, Ariadne B; KASMAN, Matt; KUHNLEIN, Harriet V; KUMANYIKA, Shiriki K; LARIJANI, Bagher; LOBSTEIN, Tim; LONG, Michael W; MATSUDO, Victor K R; MILLS, Susanna D H; MORGAN, Gareth; MORSHED, Alexandra; NECE, Patricia M; PAN, An; PATTERSON, David W; SACKS, Gary; SHEKAR, Meera; SIMMONS, Geoff L; SMIT, Warren; TOOTEE, Ali; VANDEVIJVERE, Stefanie; WATERLANDER, Wilma E; WOLFENDEN, Luke; DIETZ, William H. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. **The Lancet**, v. 393, n. 10173, p. 791–846, fev. 2019. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8).

SYAHRIBULAN; ELLIYANA, Ela; ROSMIATI. The Role of Social Media Influencers in Shaping Sustainable Purchasing Behavior: Genuine Consumer Interest or Impulsive Trends? **Journal of Production, Operations Management and Economics**, v. 5, n. 1, p. 63–77, 8 jan. 2025. <https://doi.org/10.55529/jpome.51.63.77>.

SZETO, Mindy D.; PRESLEY, Colby L.; PULSIPHER, Kayd J.; HARP, Taylor; RUNDLE, Chandler W.; SIVESIND, Torunn E.; LAUGHTER, Melissa R.; DELLAVALLE, Robert P. Dermatologist influencers on social media: Instagram Reels and TikTok interactive short videos. **Journal of the American Academy of Dermatology**, v. 85, n. 3, p. e185–e188, set. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2021.04.052>.

SZWAKO, José. Os sentidos da crise ou manifesto reflexivo sobre negacionismos e ciências. **Estudos Avançados**, v. 39, n. 113, p. e39113141, 2025. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.202539113.008>.

TADDI, Vishnu V.; KOHLI, Ravshish K.; PURI, Pooja. Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study. **World Journal of Clinical Pediatrics**, v. 13, n. 3, 9 set. 2024. DOI 10.5409/wjcp.v13.i3.97501. Disponível em: <https://www.wjnet.com/2219-2808/full/v13/i3/97501.htm>. Acesso em: 3 jan. 2025.

TAFESSE, Wondwesen; WOOD, Bronwyn P. Social media influencers' community and content strategy and follower engagement behavior in the presence of competition: an Instagram-based investigation. **Journal of Product & Brand Management**, v. 32, n. 3, p. 406–419, 1 mar. 2023. <https://doi.org/10.1108/JPBM-02-2022-3851>.

TAO, Zi. Long-term use of social media is significantly associated with the prevalence of mental illness. **Theoretical and Natural Science**, v. 51, p. 194–198, 1 nov. 2024. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/51/2024CH0201>.

TEIXEIRA, Lucas de Vasconcelos; HOFF, Tânia Márcia Cezar. Biopolítica do saudável e a controversa tentativa de revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Galáxia (São Paulo)**, p. e53505, 8 dez. 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-2553202153505>.

TERENZI, Massimo. Modeling Persuasion in Social Media: A Theoretical Approach to Algorithmic Content Distribution and Manipulation. **Journal of Sociocybernetics**, v. 19, n. 1, 31 dez. 2024. DOI 10.26754/ojs_jos/jos.2024110992. Disponível em: <https://papiro.unizar.es/ojs/index.php/rc51-jos/article/view/10992>. Acesso em: 21 fev. 2025.

THOMPSON, Amy. Digital 2024: 5 billion social media users. 31 jan. 2024. **We Are Social UK**. Disponível em: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>. Acesso em: 7 maio 2025.

TOLEDO, Renata Ferraz; ROSA, Tereza Etsuko da Costa; KEINERT, Tania Mezzomo; CORTIZO, Carlos Tato. **Pesquisa participativa em saúde: vertentes e veredas**. Rio de Janeiro: Is, 2018.

TOOMING, Uku. Aesthetics of Food Porn. **Crítica. Revista Hispanoamericana de Filosofia**, v. 53, n. 157, p. 127–150, 30 abr. 2021. <https://doi.org/10.22201/iifs.18704905e.2021.1248>.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. A construção do conhecimento científico em Alimentação e Nutrição: análise das dissertações e teses nos programas de pós-graduação em Nutrição brasileiros. **Revista de Nutrição**, v. 28, p. 5–16, fev. 2015. <https://doi.org/10.1590/1415-52732015000100001>.

VASCONCELOS, Francisco De Assis Guedes De; BATISTA FILHO, Malaquias. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 81–90, jan. 2011. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100012>.

VASSALLO, Amy Jo; KELLY, Bridget; ZHANG, Lelin; WANG, Zhiyong; YOUNG, Sarah; FREEMAN, Becky. Junk Food Marketing on Instagram: Content Analysis. **JMIR Public Health and Surveillance**, v. 4, n. 2, p. e9594, 5 jun. 2018. <https://doi.org/10.2196/publichealth.9594>.

VENTRIGLIO, Antonio; RICCI, Fabiana; TORALES, Julio; CASTALDELLI-MAIA, João Maurício; BENER, Abdulbari; SMITH, Alexander; LIEBRENZ, Michael. Social media use and emerging mental health issues. **Industrial Psychiatry Journal**, v. 33, n. Suppl 1, p. S261, ago. 2024. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_45_24.

VERMA, Simran; KAPOOR, Deepa; GUPTA, Ruchika. Role of influencer–follower congruence in influencing followers’ food choices and brand advocacy: mediating role of perceived trust. **British Food Journal**, v. 126, n. 12, p. 4055–4071, 28 maio 2024. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2023-1146>.

VERWIEBE, Roland; HAGEMANN, Steffen. Bourdieu revisited: new forms of digital capital – emergence, reproduction, inequality of distribution. **Information, Communication & Society**, p. 1–23, 28 maio 2024. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2024.2358170>.

VIANA, Aline de Amorim Cordeiro. A figura poderosa do chef-celebridade: refletindo sobre machismo nas cozinhas profissionais. **Revista Scientiarum História**, v. 1, p. 9, 4 jun. 2021. https://doi.org/10.51919/revista_sh.v1i0.252.

VILLELA, Marcela Cristina Elias; AZEVEDO, Elaine de. Controle de si e cuidado de si: uma reflexão sobre a ciência da nutrição. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. e47183–e47183, 27 abr. 2021. <https://doi.org/10.12957/demetra.2021.47183>.

VILLELA, Marcela Cristina Elias; TIMERMAN, Fernanda. Força, foco e fé: a sociedade do desempenho e a (má) alimentação. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 2, p. e210771pt, 2023. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902023210771pt>.

VINCZE, Anikó. In the footsteps of Bourdieu towards digital capital: a case study on the application of the concept of digital capital on the relationship between digital and educational inequalities. **Belvedere Meridionale**, v. 36, n. 1, p. 24–42, 2024. <https://doi.org/10.14232/belv.2024.1.2>.

VUKUŠIĆ RUKAVINA, Tea; VISKIĆ, Joško; MACHALA POPLAŠEN, Lovela; RELIĆ, Danko; MARELIĆ, Marko; JOKIC, Drazen; SEDAK, Kristijan. Dangers and Benefits of Social Media on E-Professionalism of Health Care Professionals: Scoping Review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 11, p. e25770, 17 nov. 2021. <https://doi.org/10.2196/25770>.

WADE, Michelle Elaine; PARKS, Kortnie. Digital Determinants: The Inclusion of Social Media in Health Conceptualization. **Health & Social Work**, v. 50, n. 1, p. 37–44, 1 fev. 2025. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlae047>.

WADHWA, Dr Charu; THAKKER, Hemal; KAUSHIK, Vaibhav; MANJUNATH, Honganur Raju; GOYAL, Shobhit; THAKKAR, Axita; GROVER, Madhur. Study on Assessing the Evolution of Nutritional Choices through Social Media Influence. **EVOLUTIONARY STUDIES IN IMAGINATIVE CULTURE**, p. 860–869, 17 set. 2024. <https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.1084>.

WALLERSTEIN, Nina; GIATTI, Leandro L.; BÓGUS, Cláudia Maria; AKERMAN, Marco; JACOBI, Pedro Roberto; DE TOLEDO, Renata Ferraz; MENDES, Rosilda; ACIOLI, Sonia; BLUEHORSE-ANDERSON, Margaret; FRAZIER, Shelley; JONES, Marita. Shared Participatory Research Principles and Methodologies: Perspectives from the USA and

Brazil—45 Years after Paulo Freire’s “Pedagogy of the Oppressed”. **Societies (Basel, Switzerland)**, v. 7, n. 2, p. 6, jun. 2017. <https://doi.org/10.3390/soc7020006>.

WANG, Xiwei; WUJI, Siguleng; LIU, Yutong; LUO, Ran; QIU, Chengcheng. Study on the impact of recommendation algorithms on user perceived stress and health management behaviour in short video platforms. **Information Processing & Management**, v. 61, n. 3, p. 103674, 1 maio 2024. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2024.103674>.

WANI, Shahid Ul Haq. The Politics of Decolonization: Addressing Eurocentrism in Politics and Policy. **International Journal of English Literature and Social Sciences**, v. 9, n. 6, p. 247–249, 2024. <https://doi.org/10.22161/ijels.96.40>.

WEBER, Max. **Ciência e Política: Duas Vocações**. São Paulo: Editora Cultrix, 1970.

WELLS, Jonathan C.; SAWAYA, Ana Lydia; WIBAEK, Rasmus; MWANGOME, Martha; POULLAS, Marios S.; YAJNIK, Chittaranjan S.; DEMAIO, Alessandro. The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health. **Lancet (London, England)**, v. 395, n. 10217, p. 75–88, 4 jan. 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32472-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32472-9).

WOLKMER, Antonio Carlos; FERRAZZO, Débora. Decolonial Perspectives on the Normativity of Civilizing Discourses and the Metaphor of Human Rights. **Revista de Direito Internacional**, v. 21, n. 2, 2024. DOI 10.5102/rdi.v21i2.9264. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/rdi/article/view/9264>. Acesso em: 6 maio 2025.

XIE, Zehang; LI, Wu; XIE, Yunxiang; WANG, Lingbo. Demand and satisfaction analysis of short health videos among Chinese urban youth: A mixed-methods study based on the KANO model. **Humanities and Social Sciences Communications** v. 11, n. 1, p. 1–13, 8 jun. 2024. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03266-0>.

ZHANG, Rui; SU, Yiming; LIN, Zheyu; HU, Xiaodan. The impact of short video usage on the mental health of elderly people. **BMC Psychology**, v. 12, n. 1, p. 612, 31 out. 2024. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02125-6>.

ZHANG, Yunjun. Research on Algorithm Literacy and Media Behavior of “Lurkers”. **Advances in Social Science and Culture**, v. 6, n. 3, p. 51, 17 jun. 2024. <https://doi.org/10.22158/assc.v6n3p51>.

ZHANG, Yunjun; XIAO, Beini. The Invisible Web Woven by Algorithms: A Study on the Media Behavior of “Lurking” Participants. **Advances in Education, Humanities and Social Science Research**, v. 12, n. 1, p. 40–40, 26 set. 2024. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.12.1.40.2024>.

ZHU, Yining. A Study of the Correlation Between Social Media Use and Adolescent Mental Health. **Journal of Education, Humanities and Social Sciences**, v. 32, p. 210–216, 28 maio 2024. <https://doi.org/10.54097/x8ak6021>.

ZUBOFF, Shoshana. **A era do capitalismo de vigilância: A luta por um futuro humano na nova fronteira do poder**. trad. George Schlesinger. Rio de Janeiro, RJ: Intrínseca, 2020.

Apêndice A - Tabela de coleta de dados para as análises temáticas

youtube						
Link	Legenda	Data de postagem	Curtidas	Tipo de usuário	Nome de usuário	Transcrição
Como Montar um Prato Saudável que farão toda diferença na sua alimentação 😊😊 Dicas de Nutricionista que farão toda diferença na sua alimentação. Nutrição e alimentação saudável. como montar um prato saudável Como montar um prato saudável e equilibrado. Como fazer um prato saudável. Como montar um prato saudável para o almoço. comida saudável e nutrição e mudança de habito. vida saudável comida de verdade almoço e jantar. Aviso: As dicas de saúde possuem finalidades puramente educacionais e não devem ser usadas em substituição aos cuidados propostos por seu nutricionista, médico ou outros profissionais de saúde. Esse vídeo também pode te ajudar: https://youtu.be/LyxRqKmFefs Vídeo recomendado: https://youtu.be/dvYnhTeigbc Compartilhe esse video: https://youtu.be/jlPcMACB_Ks Compartilhe esse video: https://youtu.be/OVva3lg5eJw	3 passos simples e fáceis para fazer no dia a dia, que farão toda diferença na sua alimentação 😊😊 Dicas de Nutricionista que farão toda diferença na sua alimentação. Nutrição e alimentação saudável. como montar um prato saudável Como montar um prato saudável e equilibrado. Como fazer um prato saudável. Como montar um prato saudável para o almoço. comida saudável e nutrição e mudança de habito. vida saudável comida de verdade almoço e jantar. Aviso: As dicas de saúde possuem finalidades puramente educacionais e não devem ser usadas em substituição aos cuidados propostos por seu nutricionista, médico ou outros profissionais de saúde. Esse vídeo também pode te ajudar: https://youtu.be/LyxRqKmFefs Vídeo recomendado: https://youtu.be/dvYnhTeigbc Compartilhe esse video: https://youtu.be/jlPcMACB_Ks Compartilhe esse video: https://youtu.be/OVva3lg5eJw	11/03/2022	29000	Repasta vídeos de mulheres treinando ou falando sobre alimentação e emagrecimento	vidasaudavelviva mais	na

https://www.youtube.com/shorts/RdVEXK6zb9o	5 alimentos pra um jantar seca barriga Dr Dayan Siebra #saúde #alimentação 👉 https://lp.vita-science.com/3j8z Participe da MAIOR BLACK FRIDAY DA HISTÓRIA! Entre agora no grupo do Whatsapp 💡 As informações contidas nesse canal têm caráter informativo, portanto não são utilizadas para auto-diagnóstico, auto-tratamento ou auto-medicação. 😊	11/03/2024	5900	médico ortomolecular e vascular, especialista em inteligência emocional e Master Coach	Dayan Siebra	5 alimentos para usar no jantar para “Seca barriga”. O primeiro deles é peixe, umas 3 vezes por semana, no mínimo, na tua casa, de preferência à noite, que é uma comida mais leve de fazer. Digestão peixe, normalmente rico em ômega 3, é melhor ainda, segundo alimento: frango e não precisa ser peito de frango, não pode ser coxa sobrecoxa, qualquer um deles. Frango, inclusive, é rico em zinco. Te ajudar a melhorar a imunidade, as unhas e o cabelo. Terceiro, alimento, sopa de legumes. Olha, pega tudo o que for legume, pica e bota para cozinhar, certo? E coloca frango ou peixe seco. quarto alimento: melete, você bate ali, né? Faz com 3 ou mais ou menos à noite, coloca legumes por dentro, pode colocar repolho, tomate e orégano, fica maravilhoso. Não vai colocar queijo, não, está bom. E o último alimento, abobrinha, claro, você não vai comer uma abobrinha pura, mas abobrinha vai te hidratar, é rica em fibras, a melhorar seu intestino e secar tua barriga.
https://www.youtube.com/shorts/0z9wmlLoDMs	O QUE COMER EM UM DIA DE DIETA SAUDÁVEL! Deixa seu comentário, comenta, compartilha, se inscreve no canal e ativa o sininho para receber novos conteúdos! Se inscreva no canal: https://www.youtube.com/channel/UCYamjJAo9qHUIN1jLYEDN4w?sub_confirmation=1 Apoie o canal se tornando membro: https://www.youtube.com/channel/UCYamjJAo9qHUIN1jLYEDN4w/join Cursos online, livros, retiros e consulta: https://www.saudefrugal.com.br	18/09/2024	5000	Nutricionista clínica	drcorass afrugal	Corassa, como é que eu faço para tomar um café da manhã para emagrecer? Uma fatia grande de melancia, em torno de 500 g, e um punhado de oleaginosas, de nozes, as castanhas e sementes. E pro almoço? salada à vontade, com bastante lentilha, em torno de 200 g +, 2 milhos verdes com manteiga de abacate e 5 tâmaras de sobremesa. E pro lanche da tarde, água de um coco verde, 3 bananas amassadas com aveia e farinha de linhaça. E para jantar? salada à vontade com uma sopa de ervilha com brócolis e semente de girassol e uma manga inteira de sobremesa e se eu quiser saber mais como que eu faço você começa a seguir o perfil e lendo o livro dieta do Éden

	Siga drcorassa nas mídias sociais vizinhas! Tikt0k - drcorassa e drcorassa2 - https://www.tiktok.com/@dracorassa2 insta - drcorassa - e saudefrugal - https://www.instagram.com/drcorassa/ VIP telegram: https://t.me/drcorassa VIP whatsapp: https://whatsapp.com/channel/0029VaCAYDQBfxnxfJWjVQ2X agendar consulta e adquirir cursos, livros e retiros: http://wa.me/5521920230034 Informações não substituem recomendações médicas. Para mudanças em estilo de vida, procure seu médico e nutricionista.					
https://www.youtube.com/shows/8MJotdCFIiu	 Top 5 alimentos ricos em proteínas que são baratos! #dieta #nutrição #fitness #alimentos #academia	07/05/2024	16000	Página de fitness/hiperkulturismo	Hipertrofia Oficial	Top 5 alimentos ricos em proteínas que são baratos. Primeiro alimento: lentilha. Segunda fonte de proteína barata: fígado de frango, lembrando que o fígado do frango custa de 4 a 5 reais o quilo. Se ele tem 25,8 g em 100 g e o fígado de galinha custa 5 BRL, podemos dizer que com 1 BRL você come 50 g de proteína, cara. Terceiro alimento: aveia. é um alimento completo. Ele tem carboidrato, ele tem proteína, ele tem gordura. Quarta opção de uma proteína barata, sardinha em lata na água, não em óleos. quinta fonte de proteína, maruçião: moela de frango. um pacote de 1 kg de moela custa em 5 a 7 BRL menos de 2 BRL pra bater 50 g de proteína detalhe a moela não tem nada de gordura praticamente e nada de carboidrato
https://www.youtube.com/shows/8MJotdCFIiu	TUDO O QUE EU COMO EM 1 DIA! DIETA DE 3 MIL CALORIAS	26/07/2024	61000	Criadora de	bruna.inhaez	Tudo que eu como em um dia.

utube.com/shorts/bau-d-DtczCM	Minha alimentação completa!! Já salva✅ Dieta pra manutenção de massa Calorias: 3.000 / dia Importante: • Preparo o almoço sempre aos Domingos pra semana inteira • Guardo na geladeira sem congelar até 6a feira • Se você enjoa da mesma proteína, por exemplo, prepare duas ou 3 opções • Comecei essa dieta junto com a preparação pra Maratona, pra não perder “muita” massa muscular. Manter o máximo possível. • Bebo uns 3 litros de água / dia • Sempre tenham orientação de profissional Aqui são exemplos do que eu uso. Cada um tem sua particularidade. Que você use pra se inspirar a seguir uma alimentação saudável principalmente pela sua saúde❤️😊			conteúdo fitness		Vem comigo ver os detalhes da minha dieta. Bora! pra primeira: essa crepioca proteica, que eu amo de paixão. Se você não gosta de atum, você pode trocar por frango. Mamãozinho, mel e aveia. Meu shot da imunidade sagrado. Mando tudo pra dentro, sempre tomando muita água. Esse foi o meu lanche da manhã. Sempre gosto de comer de 3 em 3 horas pra eu não ficar morrendo de fome depois do meu almoço já, porque eu armazeno tudo em tapaweres na geladeira, pesei o carboidrato, a minha proteína e os meus legumes. Fritei um ovinho para colocar por cima. E esse foi o meu almoço. Estava uma delícia! Mais água na parte da tarde. Esse foi o meu lanche, com iogurte, whey, banana. Tive que ir no banco e, mais tarde, comi uma barrinha de proteína. E essa foi a minha janta. E é isso, galera, amanhã tem mais. Bora?
https://www.youtube.com/shorts/I9RCQlv18a4	Não precisa abolir alimentos para estar saudável e comer bem (leia a legenda) O pão por si não é um problema no emagrecimento, mas sim o seu consumo em excesso ou em combinação com outros alimentos calóricos. Por isso, é importante estar atento à qualidade e quantidade dos alimentos que se consome e manter uma dieta (com déficit calórico) equilibrada e saudável, juntamente com a prática	01/04/2024	110000	Nutricionistas	nutrigem e asalcar de	Eu não consigo ficar sem o meu pãozinho de manhã. Maira Cardi: Sabe qual o problema dessa pessoa que não consegue ficar sem o pãozinho de manhã? Na verdade, ela não consegue mais nada, porque a pessoa que acorda perdendo pro pão... o que que ela ganha? P1: eu me demito. P2: Como assim você vai se demitir se é a nossa melhor funcionária?

	regular de exercícios físicos. Infelizmente o terrorismo alimentar está em alta, levando a um medo absurdo que algumas pessoas têm de que todo alimento vai fazer mal e que todas as dietas têm que ser extremamente restritivas. Isso pode ser bem perigoso, levando a uma relação pouco saudável com a comida e a problemas de saúde. Acredite, comer bem, não precisa ser uma coisa chata ou sofrida. Nem precisa abolir alimentos, basta aprender a equilibrar. O importante é tentar manter uma alimentação equilibrada e variada, com tudo o que nosso corpo precisa para funcionar bem. E, claro, não ceder aos modismos alimentares ou informações falsas que aparecem por aí. Ah, e não se esqueça de que comer também é um momento de prazer e de socialização, então, relaxe e aproveite seu pãozinho com moderação. #mayra #emagrecimento #nutri #saude #terrorismoalimentar					P1: Eu não ganhei nem para um café da manhã? Você acha que vai conseguir ser alguém na vida? P2: Mas, sério, então a Cláudia também vai ter que se demitir. P1: Ela. Por quê? Acredite, tem muitas outras coisas mais importantes para você se preocupar do que retirar o seu pão no café da manhã. Claudia: Eu já ganhei do pão também, sabia? Fiquei meses sem comer, mas sabe o que eu ganhei na vida? Mais estresse. Fiquei mais triste e mais descontrolado com a comida, porque pão, para mim, é importante. É um alimento que eu gosto muito. Aprendi, do jeito mais difícil, que retirar alimentos que eu amo só me faz ter menos saúde mental. Outra coisa: nossa dieta não é à base de pão. Mais nutritiva, então, o que importa é o contexto. Mas eu, com o pãozinho, também como frutas, como legumes, como folhas, como proteína. E você vai emagrecer se estiver em déficit calórico. Então, chega desse terrorismo alimentar!
https://www.youtube.com/shorts/g4z6HVd3BiE	Alimentação para mais FOCO menos ANSIEDADE #saudemental #foco #ansiedade #alimentação	13/05/2024	38000	Médico e coach	rafaelgratta	Tudo o que eu como em um dia Para ter mais foco e menos ansiedade: café da manhã, frutas e shitake com ovo, com a gema meio mole para aproveitar um nutriente chamado colina, que melhora seu foco e concentração. No almoço não tem segredo: arroz, feijão, carne, frango, que são ricos em tirosina, substância usada

						para produzir dopamina, que te dá mais motivação e foco. Proteína é importante porque te dá saciedade, aí eu sempre como muita fruta em toda refeição. No jantar, eu como kefir com whey e creatina, além de um prato de arroz, feijão e frango. Sou fã do bom e velho prato de comida. Jantar, eu faço umas 3 horas antes de dormir, para não prejudicar a qualidade do sono e melhorar a produção do GH à noite. O hormônio GH deixa mais jovem e saudável. Pausa para o público: essas marmitas que eu como quase todo dia são da livup. Elas têm 370 g de comida, 40 g de proteína, e mudaram minha vida, porque eu não gasto tempo cozinhando e nem dinheiro com restaurante, além de serem gostosas e saudáveis. Cupom GRATA para 15% de desconto na livup. Mais foco e menos ansiedade.
5 Passos para fortalecer a alimentação	5 Passos para fortalecer a alimentação Ficar comendo feijão achando que é uma ótima fonte de proteína é uma forma fraca de se viver... Aqui estão 5 passos para imediatamente tornar sua alimentação mais FORTE... Assista também o vídeo do link a seguir: https://youtu.be/2ZQ-khBKzgw #emagrecerdevez	ex	3500	Pesquisador Independente de Ciência da Nutrição, Autor Bestseller e Criador do Método ACELERADOR de Emagreci	Rodrigo Polesso Oficial	Ficar comendo feijão achando que é uma ótima fonte de proteínas é uma forma bem fraca de se viver. Aqui estão 5 passos para, imediatamente, tornar a sua alimentação mais forte: Prefira sempre proteínas de origem animal. Elas são uma Ferrari comparadas às de origem vegetal, que são como fusquinhas por aí. Não tem competição a nível de biodisponibilidade, toxicidade e completude de aminoácidos. Substitua imediatamente todas as gorduras fracas poli-insaturadas, como óleo de soja, óleo de

	#alimentacaoforte #estilodevida #triboforte			mento. Expert em emagrecimento certificado em Nutrição Otimizada Para Saúde e Bem-estar pela Universidade Estadual De San Diego na Califórnia		girassol, canola e todas as margarinas, por gorduras fortes, naturais e ancestrais: monoinsaturadas e saturadas, como manteiga, gordura animal, azeite de oliva, óleo de coco, azeite de dendê, etc. Comece a preparar as suas refeições em casa, contando menos com delivery e restaurantes, tendo, agora, total controle sobre o que você põe para dentro do seu corpo. Corte drasticamente o seu consumo de refrigerantes diet ou zero, evitando ao máximo os adoçantes artificiais, que perturbam a microbiota intestinal, entre outras coisas. Entenda que o controle da quantidade do que você come é muito menos importante do que o controle da qualidade. Ao invés de focar em comer menos, volte a focar em comer melhor.
Alimentação Satisfatória de Alimentos Raparigas Verde vs Vermelha! 😊	Alimentação Satisfatória de Alimentos Raparigas Verde vs Vermelha! 😊 TODOS OS PRODUTOS E NOMES DE EMPRESAS MOSTRADOS NO VÍDEO SÃO MARCAS COMERCIAIS™ OU MARCAS REGISTRADAS® DOS SEUS RESPECTIVOS PROPRIETÁRIOS. O SEU USO NÃO IMPLICA NENHUMA AFILIAÇÃO OU ENDOSSO POR PARTE DELES. Música por	30/06/2024	1000	Canal posta uma série de mulheres e até mesmo crianças comendo, geralmente doces, em vídeos coloridos e com algum	Haha-bildadesShorts	n/a

	https://thesoul-sound.com/library			nível de hiperestímulo sensorial e desumanização		
É PRECISO ZERAR O SAL NA MINHA DIETA? ENTENDA AS DIFERENÇAS! #renatocariani #dieta #sal #nutrição Vídeo completo: https://youtu.be/8FgOARC4DP8?si=eC99XJAIFjwxmiFQ Acesse o site da Growth, use o cupom CARIANI e aproveite os descontos e ainda ganha CASHBACK! https://www.gsuplementos.com.br Faça parte da NAÇÃO Renato Cariani http://www.renatocariani.com.br As melhores e mais bonitas roupas para você com desconto Cupom: CARIANI https://www.armybr.com.br	É PRECISO ZERAR O SAL NA MINHA DIETA? ENTENDA AS DIFERENÇAS! #renatocariani #dieta #sal #nutrição Vídeo completo: https://youtu.be/8FgOARC4DP8?si=eC99XJAIFjwxmiFQ Acesse o site da Growth, use o cupom CARIANI e aproveite os descontos e ainda ganha CASHBACK! https://www.gsuplementos.com.br Faça parte da NAÇÃO Renato Cariani http://www.renatocariani.com.br As melhores e mais bonitas roupas para você com desconto Cupom: CARIANI https://www.armybr.com.br	14/01/2025	2800	Educador físico, influencer e fisiculturista	renatocariani	Erro muito grande das pessoas acharem que têm que zerar o sal. Não precisa zerar! Você não precisa comer salada sem sal. Sal rosa, sal comum, sal marinho... é tudo sal. A diferença do sal rosa e do sal comum é que o sal rosa tem mais minerais de outras categorias, além do cloreto e do sódio, mas ele tem as mesmas propriedades. Então, não é porque ele é sal rosa que você pode colocar mais. Não é porque ele é sal marinho que você pode colocar mais. Sal é sal, e os minerais presentes no sal rosa você encontra nos vegetais. Então, não tem nada de errado.
https://www.youtube.com/shows/jPWLgNX5	COMO ERA A ALIMENTAÇÃO DE ADÃO E EVA? - RODRIGO SILVA ARQUEOLOGIA Em Gênesis 1:29, Deus instrui Adão e Eva sobre sua alimentação,	15/01/2025	3000	Pastor	RodrigoSilvaArqueologia	Adão e Eva eram vegetarianos. É... dúvida? Eu vou ler aqui pra você: Gênesis, capítulo um, versículo 29. E disse Deus: "Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a Terra e produzem sementes,

Wvo	dizendo: "Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente, que estão sobre a face de toda a terra, e todas as árvores em que há fruto que dá semente; isso vos será para mantimento." Esse versículo indica que a dieta de Adão e Eva no Jardim do Éden era baseada em vegetais, sementes e frutos das árvores, fornecidos diretamente pela criação divina. Era uma alimentação natural, abundante e vegetariana. #rodrigossilvaarqueologia #rodrigossilva					e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês." E não só o ser humano. Os animais também eram vegetarianos. Olha a continuidade aqui: "E dou todos os vegetais como alimento a tudo o que tem em si fôlego de vida, a todos os grandes animais da Terra, a todas as aves do céu e a todas as criaturas que se movem rente ao chão." Ou seja, Deus também deu vegetais como alimento a tudo que tem fôlego de vida. Não havia animais predadores, não havia animais carnívoros, ou a fisiologia animal era vegetariana.
https://www.youtube.com/shorts/UthIUVrGsZw	A Alimentação saudável muda vidas! #nutrição #vidasaudavel #saúde Nos sabemos que a alimentação é muito importante para manter nosso corpo e nossa saúde mental em sintonia, devemos valorizar os alimentos que fazem bem ao nosso organismo. Meu conteúdo em outras redes: Instagram: @danielcady Tiktok: @danielcady Fique por dentro também do nosso podcast sobre vida saudável:	17/09/2023	658	Nutricionista (marido da Ivete Sangalo)	danielcady	E o que falar da nossa alimentação? Eu, como nutricionista, sinto uma dor quando vejo a loucura que está na nossa alimentação. Como a gente não se relaciona mais com a comida, com as pessoas. A gente mastiga nossos problemas, né? Ninguém saboreia mais direito a comida. O mundo na correria, com uma alimentação cada vez mais conveniente, hedônica, pobre em sentido, né? Pobre em valor nutricional, mas muito açúcar, prazer vazio... É... preencher esse vazio. É algo muito preocupante, porque isso afeta também as crianças, né? E a gente sabe que obesidade infantil é um grande problema atualmente. Os estudos mostram que isso está devastando o desenvolvimento infantil, a aprendizagem. As crianças estão tendo dificuldade,

	CadyCast A Alimentação saudável muda vidas! - Daniel Cady					não só atraso na fala, atraso cognitivo, atraso também motor. E as crianças não conseguem mais perceber os sentidos, né? Ficam ali alienadas, congeladas. Obviamente que isso também traz grandes problemas, não só de saúde física, como a obesidade por conta do sedentarismo, mas também de saúde mental das crianças, né?
https://www.youtube.com/shorts/MaWI89INU6o	SAIBA A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS NA DIETA! #renatocariani #nutrição #dieta #dicas #frutas #emagrecer Comam frutas! Que seja nó emagrecimento ou no ganho de massa muscular, as frutas são aliadas importantes da dieta. Vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras, componentes que fortalece seu sistema imunológico, pele, cabelo, intestino e te mantém mais disposto para seu dia a dia...	16/05/2024	5000	Educador físico, influencer e fisiculturista	masterclass cari	Quer fazer dieta? Quer melhorar o seu corpo? Comam frutas! Pois bem, as frutas são uma das categorias mais importantes para você fazer dieta. E por quê? Porque são ricas em fibras, têm muita água e, geralmente, baixíssimas calorias. Quando vocês tiverem restrição calórica naquele processo de emagrecimento, existem algumas frutas em específico que te permitirão comer muito. Comer em volume ajuda muito na saciedade, ajuda você a não ter fome. Quer conhecer quais são as frutas com menor nível de calorias para a sua dieta? Eu apresento para vocês: Morango: 30 calorias apenas e 2 g de fibras. Pelo amor de Deus, quem não gosta de morango? Maçã: 56 calorias em uma inteira e 1,3 g de fibras. Pera: uma delícia, 53 calorias apenas e 3 g de fibras. Kiwi: 50 calorias e 2,7 g de fibras.
https://www.youtube.com/shorts/MaWI89INU6o	A importância de uma #ALIMENTAÇÃO saudável para uma boa recuperação!	21/04/2024	588	Farmacêutica Bioquímica	Angela Xavier	Nesse período em que a pele precisa ser recuperada, é importante consumir alimentos que vão favorecer esse processo.

om/shorts/kwk-q-A_1uk	A importância de uma #ALIMENTAÇÃO saudável para uma boa recuperação! #saúde #cuidado #alimentação #alimento #draangelaxavier #saudável #dieta #recuperação #shorts			a Pós-Graduada em Nutrição		Alimentos ricos em ferro: vegetais verde-escuros, grãos integrais. Alimentos ricos em zinco: nós vamos ter nas sementes, nas castanhas, nos grãos integrais. Vitaminas que a gente tem nas frutas, nas verduras, nas hortaliças, principalmente se a gente vai usar esses alimentos crus, da forma mais natural possível. Assim, eles serão ricos em vitamina C, que é muito importante para a cicatrização, e também em proteínas de qualidade, que estão presentes nas sementes, nas castanhas, nas leguminosas. Não é a melhor hora para você fazer dietas restritivas. Aliás, dietas restritivas não devem ser feitas hora nenhuma, porque deixam o organismo carente de nutrientes.
https://www.youtube.com/shorts/kto9VxUzu8	O QUE VAI TE EMAGRECER É SEU ESTILO DE VIDA Emagrecer não é comer pouco, mas sim de adotar um estilo de vida saudável e equilibrado. É importante lembrar que o foco não deve ser apenas na restrição alimentar, mas sim na escolha de alimentos nutritivos, com maior volume e na prática regular de exercícios físicos. #nutricionista #emagrecimento #dieta #perdepeso #alimentos	15/06/2023	117000	nutricionista	nutrigem easalcar de	Comer bastante vai te ajudar a emagrecer, e nós vamos te explicar o porquê. Esse é o nosso corpo. Nós comemos bastante e não passamos fome na dieta. Muitas pessoas acreditam que, comendo pouco, vão emagrecer. Às vezes, num café com açúcar, 4 bolachinhas de água e sal com manteiga têm 260 calorias, o que equivale a 400 g de melão, mais uma fatia de pão e um ovo. Ou seja, isso sim, com certeza, mataria sua fome. Você também passa fome comendo 7 bolachas de Maizena e um cappuccino, que têm 230 calorias, e pensa que vai engordar comendo um sanduíche de frango que tem 250 calorias. Você também acha que é inofensivo comer 6 bolachas Passatempo, que têm 282 calorias, mas acredita que vai engordar comendo uma panqueca desse tamanho de banana, que tem 270 calorias.

						Entenda: comer pouco não significa comer poucas calorias e, se você está comendo pouco e não está emagrecendo, acredite: de alguma forma, você está ingerindo mais calorias do que está gastando. Passar fome aumentará seu estresse e te fará desistir. Siga a gente se quer aprender mais e emagrecer sem passar fome.
https://www.youtube.com/shorts/mYawSzhkEdg	Gisele Bundchen. Evite armadilhas alimentares em casa Dicas para uma alimentação saudável Seja bem-vindo ao Edite sua Saúde! Aqui você encontra tudo o que precisa para construir uma vida mais saudável e feliz! Oferecemos conteúdo informativo e de alta qualidade sobre diversos temas relacionados à saúde e bem-estar, como: Alimentação saudável: Dicas para uma dieta balanceada e nutritiva. Exercícios físicos: Treinos para todos os níveis de condicionamento físico. Saúde mental: Orientações para lidar com o estresse, ansiedade e depressão. Prevenção: Dicas para prevenir doenças e melhorar sua qualidade de vida. Cuidados com a saúde: Informações sobre como cuidar da sua saúde física e mental. Nosso objetivo é ajudar você a: Alcançar seus objetivos de saúde. Viver uma vida mais longa e saudável. Se sentir melhor consigo mesmo. Ter mais energia e	18/07/2024	158000	Canal que resposta conteúdos de famosas magras, com apelo para o encontro entre saúde e saúde financeira	editesua saude	Outra coisa que é muito importante: não ter na sua casa o que você não quer comer. Então, na minha casa, antigamente eu tinha várias coisinhas assim. Eu colocava os salgadinhos que eu fazia, colocava as coisas assim, até pra alguém... é, exato... deixava assim, nuns vidrinhos na cozinha. Mas as minhas crianças ficavam beliscando aquilo o dia inteiro. Eu tirei aquilo.

	disposição. Prevenir doenças. No Edite sua Saúde você encontrará: Vídeos informativos e fáceis de entender. Dicas práticas que você pode aplicar no seu dia a dia. Entrevistas com especialistas em saúde. Receitas saudáveis e deliciosas. Uma comunidade de pessoas que estão comprometidas com a sua saúde. Inscreva-se no canal e ative as notificações para não perder nenhum vídeo novo! Juntos, podemos construir uma vida mais saudável e feliz! #saude #bemestar #vidasaludavel #alimentacaosaudavel #exerciciosfisicos #qualidadedevida #saudemental #prevencao #cuidadosdesaude #dicasdesaude					
https://www.youtube.com/shorts/mVJ-U49ZiRI	Ainda tenta emagrecer rápido? Esse é o ciclo da pessoa que sempre tenta emagrecer rápido. O corpo é inteligente, se restringir muito as suas calorias ele ira aumentar sua fome, diminuir seu metabolismo e te fazer pensar mais em comida. Seu corpo só quer sobreviver, ele não sabe que você quer emagrecer para poder se sentir melhor consigo mesma. Então não adianta querer tirar muita comida, isso	193000	11/08/0203	nutricionista	nutrigem easalcar de	Dessa vez eu vou conseguir emagrecer rápido. Yes! Vou aproveitar que acordei com menos fome e vou tomar só um copinho de água, está ótimo. Eu tô sentindo um pouco de fome, mas um cafezinho resolve, né? Agora, no almoço, eu vou comer só vegetais, uma proteína. Se eu consigo tirar ainda mais calorias... Que droga, não paro de pensar em comida. Acho que não tem problema se eu comer um pouco dessa bolachinha, né? Meu Deus, cheguei em casa com muita fome, eu preciso comer alguma coisa, não quero pensar em nada, só quero comer. Mas não... O que que eu fiz? Eu comi tudo isso de uma vez. Amanhã vou precisar restringir ainda mais minha dieta e fazer mais exercício.

	também vai aumentar muito o seu estresse 😞 Restrições assim não duram a longo prazo, o mais importante é você aprender a se alimentar saudável, curtir o processo e pra isso sua dieta tem que ser prazerosa e você precisa gostar da sua nova rotina saudável. 🍷 #emagrecimento #perdadepeso #dieta #nutricionista					
https://www.youtube.com/shorts/NBN-QIs1HuA	ALIMENTOS QUE AJUDAM A TRINCAR A SUA BARRIGA #dicasdesaude #saudeebemestar	05/11/2022	49000	nutricionista	gersanan utri	Alimentos que ajudam a trincar a barriga Ovos, aveia com mamão, limão, abacate e azeite, água, canela e abacaxi, chá, cúrcuma e gengibre
https://www.youtube.com/shorts/i4eWuLEjqh4	Biólogo e cientista, naturoterapeuta, Técnico em Saúde Pública, Pós-graduando em Ciências e Tecnologia da Alimentação e Autor do livro Curas Extraordinárias. Seus vídeos já foram visualizados mais de Meio Bilhão de vezes na internet. Seu trabalho já alcançou mais de 50 países em todo mundo. Realizou entrevistas nas principais redes de Televisão brasileiras: Record Nacional, Rede Vida, Rede TV, SBT, TV Bandeirantes e TV Gazeta. Realiza palestras em todo Brasil, para diferentes segmentos de mercado, atuando em convenções,	21/01/2025	320000	Thiago Rocha se apresenta como nutricionista no Insta, mas acho que é mentira. Ele tem pós em nutrição e é biólogo e palestrante	Consquistandoseu dia	O corpo tem um gás chamado óxido nítrico. Ele é responsável por inflar vaso sanguíneo. só existe ereção peniana porque existe um gás que infla e passa melhor o sangue, passou melhor sangue no pênis, nas partes, e aí vai ter eleição. p2: Vou tomar suco de uvas, suco de uva p1: é poderoso, tá? No caso, pra ereção, a gente usa mais a semente da uva, mas eu posso estar usando suco da uva e pequena quantidade p2: semente de uva então é bom pra ereção? p1: é o melhor pra ereção, tudo o que produz o óxido nítrico, semente de uva, citrulina, arginina a top até a maca peruana. A maca peruana também.

	eventos de entidade de classe, SIPATs entre outros. Sempre alertando as pessoas sobre os piores e os melhores alimentos do mundo.					
https://www.youtube.com/shows/ifaPLegEyIE	Emagrecer não é passar fome, é saber comer os alimentos certos 😊 #emagrecimento #dieta #alimentação #nutri Quer mudar sua relação com a comida e finalmente conquistar os resultados que você deseja? Participe do processo seletivo da Dieta da Rainha, e se prepare para assumir o controle! www.dietadarainha.com.br	20/02/2022	120000	nutricionista	nutrigem easalcar de	Faça isso se você não quer passar fome na sua dieta. Somente essa quantidade de arroz e feijão parece ser pouca comida, né? Aqui temos 172 calorias, e, ao acrescentarmos uma fonte de proteína junto, como carne ou frango, vamos para 330 calorias. Ainda parece pouca comida nesse prato, certo? Então, um jeito inteligente de aumentarmos mais o volume, sem aumentar tantas calorias, é usando legumes. Repare que houve o aumento de apenas 17 calorias. E, se adicionarmos folhas, o volume aumenta ainda mais e só subiu apenas 5 calorias. Quer emagrecer? Vai ser necessário reduzir um pouco as calorias da dieta, e usar os legumes vai aumentar mais o volume e a saciedade na dieta. Então, vamos ser adultos e começar a colocar legumes nessa dieta, sem reclamar.
tiktok						
Link	Legenda	Data da postagem	Curtidas	Tipo de perfil	Nome de usuário	Transcrição
https://www.tiktok.com/@formasaude.agora/video/7319524499	Esse suco é um potente detox para o corpo! 👤 Dr. Dayan Siebra no ☕ Café Da Tarde! #saude #saudavel #alimentacaosaudavel #dayansiebra #detox #sucodetox	02/01/2024	560000	Dayan Siebra (médico cirurgião vascular)	formasaude.agora	Não existe um suco melhor do que você misturar cenoura, beterraba, gengibre, couve e limão. Vai melhorar o intestino, vai emagrecer, melhorar a pele, o cabelo e as unhas, vai fazer um detox. P2: Esse, esse, esse quinteto aí traz um efeito bacana? Cenoura, beterraba, gengibre, couve, limão e

903253765?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480						outra coisa, nada de coar. P2: Ah, não pode coar? Não coar nada. Você que começa a usar suco, o suco ideal é o suco de verdura. Folhas vegetais são o melhor suco que existe. A cenoura é uma leguminosa rica em betacaroteno. O betacaroteno é uma substância importante para todo o corpo, principalmente para a visão e também para a proteção da pele em relação aos raios ultravioletas, né? Eu vejo a melhor maneira de usar a cenoura: você tira aquela casca. Aí, mais uma vez, de preferência se for orgânica. Cenoura dá para plantar orgânica. Eu tenho também no meu sítio. Não precisa, gente, vamos começar a ter jarros em casa. P2: Tem coisa que dá para plantar em casa, né? Planta em casa, num jarro, faz cenoura maravilhosa. A cenoura, você come até crua assim, mastigando igual um coelho.
https://www.tiktok.com/@dicasdobemm/video/7387143953163750661?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	não coma carboidratos #alimentacaosaudavel #carboidratos #vidasaudavel #alimentos	02/072024	58000	Usa vídeo de Drauzio Varella (médico	dicasdo bemm	corte os carboidratos, corte os Doces, corte os chocolates, corte arroz, corte a batata, corte tudo o que contém carboidrato em quantidades grandes. Não quer dizer que você não possa comer, mas coma com bastante moderação esse tipo de alimento. E joga sua forma inteira nos vegetais. Dessa maneira, você vai conseguir perder peso com mais facilidade. E não esqueça de jeito nenhum que nós não nascemos para ficar sentados nas cadeiras o tempo inteiro. A vida não é que o exercício faz bem, a vida sedentária faz muito mal para a saúde.

https://www.tiktok.com/@formasaude.agora	As 3 melhores frutas para a saúde! 🍌 Dr. Tiago Rocha no Curitiba Podcast! #saude #saudavel #alimentacaosaudavel #frutas #tiagorocha	05/03/2024	48000	Usa vídeo de Thiago Rocha	formasaude.agora	P1: Vou levar três frutas para uma ilha deserta. Qual você levaria? P2: Eu levaria abacaxi, banana e maçã. P1: Por quê? P2: A maçã porque não ia me deixar depressivo, né? Ela tem uma substância que produz serotonina, o triptofano, e foi feita uma pesquisa. Essa pesquisa é muito antiga, por sinal, antes da gente começar a estudar. E dá pra viver 13 dias só comendo banana, sem tomar água. Então, banana pela capacidade nutricional que essa fruta tem, principalmente para o coração. Ela é ótima, por isso que se usa muito pra câimbra, tá? A maçã porque ia fazer uma regulação de todo o meu sistema circulatório. Uma maçã por dia realmente previne um monte de problemas em relação ao infarto e alimenta as bactérias boas, porque ela tem fibra solúvel internamente e insolúvel na casca. E quem joga a casca fora? Queria jogar, mas encheu. P1: A casca da maçã até limpa o dente, né? Tem pesquisa. P2: O abacaxi porque iria deixar o nosso sistema respiratório sempre saudável. A bromelina aí em cima é super poderosa para o pulmão. Acho que ele, deixando meu sistema respiratório, cardiovascular e nutricional balanceadinhos, pelo menos, me faria sobreviver.
https://www.tiktok.com/@psicanalista_mariana	SE VOCÊ TOMAR SUCO DE BETERRABA COM MAÇÃ E LIMÃO ISSO ACONTECE !VEJA ... #autoconhecimento #informacao	11/08/2024	250000	Perfil de uma suposta psicanalista, que	psicanalista_mariana	Suco de beterraba, maçã e limão é melhor do que a gente imagina. Ele melhora a função hepática e traz vários outros benefícios para a saúde, como regular o intestino, controlar o

sta...m ariana/ video/7 401991 750555 815174 ?lang= pt-BR& q=alim enta% C3%A7 %C3% A3o%2 0&t=17 370603 06480	#informacaoimportante #alimento #alimentacaosaudavel #saudeebemestar #saude #fitness #emagrecimento #emagracementorapido #bemestar			reposta conteúdo s sobre alimenta ção.		colesterol e manter a pele saudável e hidratada. E também reduz o risco de doenças cardíacas, previne a anemia, melhora a visão e fortalece o sistema imunológico. Além disso, ainda é bom para a circulação sanguínea, ajudando a melhorar o fluxo de sangue e reduzir a pressão arterial. Também melhora a digestão, reduz a acidez estomacal e fortalece o cabelo. Para preparar, basta bater no liquidificador uma maçã, uma beterraba crua, sem casca, o suco de um limão e um copo de água. Depois, você pode coar e adicionar uma colher de mel, caso não tenha problemas com o açúcar. Beba o suco 3 vezes por semana. Gostou da dica? Comente, compartilhe e siga. Até breve!
https:// www.ti ktok.co m/@sa udepar amim / video/7 386070 083098 922246 ?lang= pt-BR& q=alim enta% C3%A7 %C3% A3o%2 0&t=17	DR. explica o que te engorda , e o que são calorias. #saude #dicasdesaude #emagrecimento #alimentacaosaudavel	30/06/2024	167	Perfil que reposta conteúdo s de profissio nais de saúde em podcasts , falando sobre saúde, mas com grande ênfoque na alimenta ção.	saudepa ramim	p1: O que realmente nos engorda? p2: Dá uma palhinha, só uma coisa. p1: Uma palhinha? A caloria dos alimentos. Conhecer o que te engorda determina aquilo que vai te engordar. Vou dar um exemplo, tá? Você comeu arroz, feijão, bifezinho no almoço. 500 calorias pro seu corpo. Caloria é o nome dado à capacidade energética que o alimento tem de se transformar no teu corpo e de gerar energia. 500 calorias. Aí você, sem maldade, estava na estrada, na BR, passou numa quitanda e comprou uma cocadinha. Gostosa, uma cocadinha. Uma média de 490 calorias, o dobro da sua refeição. Se você, nessa tua refeição aí que você comeu de 500 calorias, comer batata frita e tomar refrigerante: você nunca mais emagrece.

370603 06480				No vídeo, expõe o Thiago Rocha		Agora vamos acabar com tudo por aqui e deixar para o próximo programa. Vamos.
https://www.tiktok.com/@portaldasaudofc/video/7440980693800193335?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20sa%C3%ADde	O MELHOR CAFÉ DA MANHÃ 🩺 Dr. Thiago Rocha 🎙️ Podmais #saude #saudavel #aveia #cafe #alimentos #treino	24/11/2024	17500 0	Perfil que reposta conteúdos de profissionais de saúde em podcasts , falando sobre saúde, mas com grande ênfoque na alimentação. No vídeo, expõe o Thiago Rocha	portalsa udeofc	De manhã, eu tenho que comer aveia. Aveia é o alimento mais potente para o café da manhã já descoberto. Aveia tem a fibra mais poderosa do mundo, chama-se beta-glucana. A beta-glucana consegue regular a glicose sanguínea. Aveia tem 3 tipos principais no mercado, né? Aveia em flocos, aveia farelo e aveia farinha. Cada uma tem sua função. A flocos é ela inteira, só dá uma esmagadinha. O farelo tem mais fibra, porque é a casca. E a farinha tem a parte de dentro, que é a parte mais energética. Se eu quiser, por exemplo, emagrecer e melhorar o intestino: aveia farelo, porque tem mais fibras. Se eu quiser ganhar massa muscular: aveia farinha, porque é um hipercalórico. Se eu quiser usar no dia a dia: flocos. Então, só no café da manhã eu estou com aporte energético, com uma fibra que reduz a glicose. Não tem como estar doente.
https://www.tiktok.com/@shape_firme/video/744642982049125	5 frutas para uma barriga lisa rapidamente? #barrigatanquinho #alimentacao #fruta	09/12/2024	1327	perfil não identificado, que produz conteúdos sobre saúde	shape_fi rme	5 melhores alimentos para ter uma barriga mais lisa: Bananas Ricas em fibras e com poucas calorias, são perfeitas para manter a fome longe por mais tempo. Além disso, são práticas, gostosas e ótimas para dar energia durante o dia.

[5045?l
ang=pt
-BR&q
=alime
nta%C
3%A7
%C3%
A3o%2
0&t=17
370603
06480](#)

Pepinos
Mais do que crocantes e refrescantes, eles ajudam a eliminar o peso da retenção de líquidos e aliviam o inchaço. Uma verdadeira limpeza natural para o corpo.

Abacate
Essa fruta incrível é cheia de gorduras boas que ajudam a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a reduzir a inflamação. E sabe o melhor? Eles ainda dão um toque especial a qualquer prato.

Água morna com limão
Um hábito simples que pode transformar seu dia. Essa combinação ativa o funcionamento do intestino, facilitando a digestão e ajudando a eliminar o que seu corpo não precisa.

Mirtilos
Essas frutinhas são pequenas, mas poderosas. Cheias de antioxidantes, elas mudam a forma como seu corpo armazena gordura, ajudando você a conquistar aquela barriguinha lisa que sempre quis.

Salve esse vídeo para não perder!

[https://
www.ti
ktok.co
m/@fer
nanda.
coach.
1k/vide
o/7220
172252
548009
222?la](https://www.tiktok.com/@fernanda.coach.1k/video/7220172252548009222?la)

#emagrecer #perderpeso
#secarbarriga #dieta
#barriganegativa
#barrigainchada

09/04/2023

19400

Perfil
vende
dietas,
mas sem
maiores
identifica
ções

fernanda
.coach.1
k

Cardápio que me fez eliminar 10kg em 15 dias:
Pegue a dieta no link da bio no meu perfil. corrija
apenas a pontuação do texto, nada mais:

https://www.tiktok.com/@formasaude. agora?lang=pt-BR&q=alimento%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737067740040	O benefício da banana para a intolerância à lactose! 🍌 Dr. Tiago Rocha no Podcast Vallis! #saude #saudavel #alimentacaosaudavel #tiagorocha #lactose #banana	60/03/2024	78800	Perfil que reposta conteúdos de profissionais de saúde em podcasts, falando sobre saúde, mas com grande enfoque na alimentação.	formasaude.agora	"E um dos alimentos que é mais curativo hoje, de uma das doenças que mais têm afetado as pessoas, é a banana. A banana é a rainha das frutas. Dá para viver 13 dias comendo banana sem tomar água, tá? 13 dias. A banana tem grande relação com tratamento, com benefício para intolerância. Lactose tem essa função, não é? É um remédio natural, fora as propriedades nutricionais que ela tem. Sabe que ela é muito nutritiva, principalmente em relação à câimbra, mas isso aí é só uma coisa simples. A banana tem uma substância dentro dela que é a grande sacada hoje, né, que é a lactase. Lactase é uma enzima que digere a lactose. Quer dizer, a enzima é uma substância que quebra a outra. A lactose é o açúcar que tem no leite, e para poder ser digerida, para esse açúcar se transformar em energia, eu preciso quebrar essas moléculas de açúcar lactose, eu preciso ter essa lactase para fazer esse trabalho. Algumas células do intestino fazem isso também. Mas isso acontece por causa dessa enzima, entendeu? E a banana é riquíssima em lactase. Quem descobriu isso foi um pioneiro nos Estados Unidos, que até faleceu agora há pouco tempo, muito idoso, ou o professor Affonso Balmack."
https://www.tiktok.com/@formasaude. agora?lang=pt-BR&q=alimento%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	#dieta #emagrecer	30/09/2024	18170	Perfil que		Cariani: 150g de arroz, 150g de frango ou carne,

www.tiktok.com/@focconasaudede/video/7420450775643557126?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480			0	reposta conteúdos do Cariani	focconas saude	4 refeições. Você vai secar. Balestrin: Não tem como, não tem como. Cariani: Vai secar, sabe por quê? Não tem como você não entrar em déficit calórico junto com o treino e você está garantindo ali um nível de proteína. Tá, Durango? Não tem como montar uma dieta legal, porque, para ter resultados rápidos, você precisa de uma dieta individualizada, uma dieta de acordo com o teu perfil, a tua condição física atual, teus objetivos e o teu metabolismo legal. Aí você vai ter uma dieta com resultado rápido e com poucos danos à sua massa muscular. Renato: Não tenho grana para isso. Cariani: Faz isso aqui, amigo. Vai dar bom. Balestrin: Não tem dieta mais barata do que aveia, ovo, frango e arroz. Acabou, cara. Tati: Uma frutinha, né? Balestrin: Uma fruta, uma banana: acabou. Cariani: E uns vegetais. Tati: E no processo de emagrecimento, pelo amor de Deus, não capriche no azeite. Se gosta do azeite da salada, diminui das gorduras. Não come carne muito gorda, porque a maioria das pessoas que falam “eu faço dieta certinho” quando você vê, rega de azeite na salada e rega de azeite para fazer o legume. Balestrin: Ou faz a dieta durante a semana tranquila e chega no final de semana, estoura no rodízio, estoura na pizza e joga tudo pro vinagre. Tati: Eu vou postar um vídeo...
https://www.tiktok.com/@rodrigomarqs.nutri/vid	A dieta para emagrecer não precisa ser restritiva e chata! 😊 #emagrecer #emagrecimento #dieta #reeducaçãoalimentar #receitassaudaveis	30/07/2023	384500	Nutricionista	rodrigomarqs.nutri	Se o seu objetivo é emagrecimento, não coloque apenas proteína no seu café da manhã. Adicione junto uma fonte de carboidrato e também uma fruta para você ter mais energia e saciedade. Já no seu almoço, não foque apenas na salada. Invista fortemente em boa quantidade de proteína, em boa quantidade de carboidrato

eo/726
172700
733404
2886?l
ang=pt
-BR&q
=alime
nta%C
3%A7
%C3%
A3o%2
0&t=17
370603
06480

também. Já no seu lanche da tarde, eu recomendo que você nunca pule essa refeição, pois é ela que vai controlar sua fome para você não exagerar no jantar. Então, invista em refeições que são bem práticas para esse horário, colocando uma fruta junto com uma fonte de proteína ou até mesmo chocolate junto. No seu jantar, não faça loucuras, deixando de comer e fazendo restrição. Monte boas refeições que vão te trazer saciedade, combinando carboidrato, proteína e fibras. E não deixe de incluir aquele chocolate que você tanto gosta nessa refeição, e esse sempre será o melhor caminho para você conseguir emagrecer de forma definitiva.

<https://www.tiktok.com/@s4udemental/video/7424586806450031877?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480>

n/a

11/10/2024

17450
0

"coisas saudáveis para o seu dia a dia"

Expões vídeo do Thiago Rocha

s4udemental

A babosa, ela limpa o intestino de uma forma que, se tu toma ela, as tuas fezes ficam pretas.
P2: Por quê?
P1: Eu posso mostrar?
P2: Agora quero ver, eu quero ver.
P1: Me provocou. Essa água aqui representa tudo o que a gente come que não presta: refrigerante, batata frita, tudo o que tem na alimentação industrializada tá aqui dentro. O teu intestino, embebido em coisa suja (mergulha miojo no líquido escuro).
P2: Que você come, meu Deus, olha a cor que ficou isso. (sobre o miojo colorido pelo líquido)
P1: A água limpa, solvente universal, olha lá, bem devagarzinho. (coloca o miojo sujo na água). Limpou...
P2: É, mais ou menos, hein?

https://www.tiktok.com/@ocristino_miranda_aofc/video/7428615566845644038?q=alimenta%C3%A7%C3%A3o&t=1737739438657	#Repost @dralainemoser E aí, concorda ou não? 🙋😊 ❌ Nenhum alimento isolado te engorda ❌ O que engorda é o EXCESSO deles Imagine o seguinte: você tem uma “cota” de calorias que pode comer no dia. Se dentro dessa cota 80% for alimentos da nutrição que saciam e 20% for alimentos da diversão que você ama comer, e todos estiverem dentro dessa “cota” você não engorda! ❌ Você não precisa viver só de alface, vento e chupar gelo. Uma dieta 100% “perfeita” não é aquela guardada na gaveta porque você não conseguir seguir, mas sim aquela que você conseguir fazer por mais tempo! Você pode comer de tudo, mas	22/10/2024	46500	conta que reposta uma séria de vídeos, principalmente da nutricionista Laine Moser, mas também de outras figuras que trabalham com saúde ou são influenciadoras	ocristino miranda ofc	P1: É, imperceptível. Agora vou botar o suco da babosa. Sujou, OK? Água limpou? Não limpou, não limpou. P2: A babosa, olha aí. (coloca o miojo sujo no suposto suco de babosa) P1: A babosa, ela limpa o intestino. (retira o miojo na cor original dele). E vou te falar uma coisa, hein? Ela é poderosa... olha aqui, essa é a babosa. Antioxidante, rejuvenesce, limpa o intestino. isso aqui te engorda x isso aqui não te engorda vários pães (1050kcal) x 1 pão (150kcal) Chocotonne inteiro (2333 kcal) x 1 fatia (380kcal) 1 cacho de banana (700 kcal) x 1 banana (70kcal) Coca (255kcal) x coca zero (0kcal) Pães de queijo (690kcal) x pão de queijo (115kcal) Barra de chocolate (795kcal) x fração da barra (137kcal) Caixa de paçoca (1170kcal) x 1 paçoca (106kcal) Siga a Doutora Laine Moser te ensina a emagrecer sem sofrer
---	---	------------	-------	---	-----------------------	---

não tudo. Concorda? 🙋

.
#emagrecimento #emagrecer
#emagrecercomsaude
#emagrecercerto
#emagrecerrapido
#emagrecendo
#emagrecacomsaude
#emagrecendo
#emagrecersemsofrer
#emagrecercomsaúde
#emagrecercomendo
#emagrecerdevez #perderpeso
#perderbarriga #perdergordura
#perderpesorapido
#perderpesourgente
#perderbarrigafacil
#perderpesoagora #secabarriga
#nutricionista #nutricaofuncional
#dieta #dietasemsofrer

[https://
www.ti
ktok.co
m/@re
ceitasl
owcarb
simple
s/video
/72576
099148
335546
94?lan
g=pt-B
R&q=al
imenta
%C3%
A7%C3](https://www.tiktok.com/@receitaslowcarb/simple/video/7257609914833554694?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3)

Receita lowcarb para emagrecer
🔍🥬🥕
Mande para mais 3 amigas essa
delícia.
. **Ingredientes:**
. **Meio repolho em tiras**
3 ovos mexidos
3 dentes de alho picados
Cebolinha picada
Meia cenoura picadinha
Pitada de sal
1 colher de chá de shoyu
1 colher de chá de tarê
Pitada de pimenta do reino
.

19/07/2023

32800

perfil de
receitas
low carb
que
vende
cardápio
s

receitasl
owcarbs
imples

gente, essa receita é incrível. Ela vai fazer você
ficar saciado o dia todo e emagrecer mais
rápido. Vamos começar com meio repolho em
tiras, mais 3 ovinhos mexidos. Logo em seguida
vamos adicionar 3 dentes de alho e Cebolinha.
Agora adicionamos um repolho meia cenoura e
misturamos um pouco. dieta das modelos para
emagrecer mesmo Depois dos 34 anos, deixei o
cardápio completo lá no meu link da bio para
você. Comente, amei, curta e me siga.

%A3o%20&t=1737060306480	Modo de preparo: . Refogue os ovos mexidos com alho e cebolinha. Adicione o repolho cortado e a cenoura picadinha, e misture um pouco. Tempere com uma pitada de sal, shoyu, tarê e pimenta do reino. Acrescente os ovos mexidos e misture tudo. Está pronto para saborear! . #receitasaudavel #repolho #ovos #receitacaseira #receitafacil #receitaeconomica #dieta					
https://www.tiktok.com/@shape_firme/vidео/7407790698939927814?lang=pt-BR&q=alimenta%nta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	Evite esses 5 piores alimentos #alimentossaudaveis #gordura #alimentação #gorduraabdominal #barriga	27/08/2024	47200	perfil não identificado, que produz conteúdos sobre saúde	shape_firme	Cinco piores alimentos que você deve evitar para reduzir a gordura na barriga. Já salva para não perder. Cerveja: A cerveja tem um alto índice glicêmico e contém calorias vazias, além de estimular a produção de cortisol, o que pode contribuir para o acúmulo de gordura abdominal. Pão branco: Pão branco é feito com farinha refinada e tem baixo teor de fibras e nutrientes. Ele causa um rápido aumento nos níveis de açúcar no sangue e também contribui para a produção de cortisol. Refrigerantes: Essas bebidas são carregadas de açúcar e calorias vazias, sem benefícios para o corpo. Elas podem levar ao desenvolvimento de diabetes e ao aumento de gordura abdominal. Batatas fritas: As batatas fritas são ultraprocessadas, com muitos carboidratos refinados e poucos nutrientes. É melhor optar por batatas inteiras e não processadas. Arroz de cozimento rápido: Alimentos como arroz glutinoso, pipoca e bolos de arroz são

						processados rapidamente e digeridos rapidamente pelo corpo, resultando em níveis elevados de açúcar no sangue. Não esquece de seguir meu perfil.
https://www.tiktok.com/@nutri.nathan/video/7437236052676332856?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	Ficou com alguma dúvida? 🙋 #Emagrecimento #Treino #Dieta	14/11/2024	699000	nutricionista	nutri.nathan	Na minha dieta, eu tô comendo tapioca todo dia. E na sua? Perda de peso: Na minha, estou comendo pão francês todo dia. Ganho de peso: Na minha, eu estou comendo arroz, macarrão e carne todo dia. E na sua? Perda de peso: Na minha, arroz, feijão, carne e salada. Ainda tem um docinho. Ganho de peso: De bebida, eu tomo suco de uva integral. Perda de peso: Eu estou na Coca 0 calorias. Ganho de peso: Na minha dieta não pode faltar banana e abacate de jeito nenhum. Perda de peso: Na minha não pode faltar melão, melancia e morango. Ganho de peso: O recheio do meu pão é pasta de amendoim. Perda de peso: O meu é doce de leite. Ganho de peso: É assim que eu estou ganhando peso. Perda de peso: Já segue o nutri Natan, porque aqui o bucho sai.
https://www.tiktok.com/@viva.com.saude/video/7385241690879134981?lang=pt-BR	O melhor alimento do mundo para a saúde! Quer transformar sua alimentação e alcançar seus objetivos de forma prática? 🌟 Adquira agora o ebook 'Aprenda a Montar Sua Dieta' por apenas R\$12,99! 📖🍏 🌟 Descubra como montar uma dieta equilibrada, personalizada	27/06/2024	157500	Canal que reposta uma série de vídeos de profissionais de saúde, como, no	viva.com.saude	Melhor alimento do mundo, são 10. P2: Ah... ovo? P1: Não. P2: Errei. P1: Não, é bom, é bom, tá? É bom também, está entre os 10, mas um dos carros-chefe de alimento bom é a laranja, limão. Entra aqui nos cítricos, né? É, são várias propriedades. A primeira é ter citrato. O citrato tem a capacidade de inibir a formação de pedras de oxalato de cálcio. O que é isso? Vou explicar bem simples:

pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480 e cheia de sabor! 🛒 Acesse o link na bio e garanta o seu! Não perca essa oportunidade de investir na sua saúde! 💪 #Dieta #Nutrição #Emagrecimento #Saúde #AlimentaçãoSaudável #Ebook #Promoção #vemcomigo caso, o Thiago Rocha pedra no rim. Então, a água com limão previne pedra no rim. Agora, dentro do limão tem algo chamado vitamina C. Aí, nós conseguimos, através da vitamina C, fazer algo fenomenal, que é rejuvenescer a célula. Já ouviu falar em antioxidante? P2: Já, o meu amigo César Filho toma 8g por dia, tá, tá novinho, novinho, zerinho. P1: Incrível! Só pra vocês terem uma ideia, tá? Já ouviu falar, né? Oxidante, antioxidante, né? Oxidante é aquele que envelhece, antioxidante, posso explicar um minutinho? P2: Pode, fica à vontade. P1: Depois a pessoa nunca sabe o que é também e quero aprender também.						
https://www.tiktok.com/@jannanutrii/video/7330004742057315590?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	Jantar para cada objetivo! Vc pode consumir os mesmos alimentos nos dois objetivos, as quantidades será a única coisa que vai mudar. Obviamente tbm existem alimentos que irá favorecer esse processo como a batata no emagrecimento. Isso um nutricionista pode te explicar através de um acompanhamento nutricional. Clica no link da bio e comece a sua transformação hoje mesmo. .. #nutri #nutricionista #academia #dieta #emagrecimento #hipertrofia	30/01/2024	63800	nutricionista	jannanutrii	n/a
https://	#receita #receitas	20/07/2024	31700	Canal	ficadica	Esta bebida, por apenas 7 dias, e veja o que

www.tiktok.com/@ficial/video/7393703999486053638?lang=pt-BR&q=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480

#receitasimples #receitafacil
#saude #alimentacaosaudavel

posta
dicas
aleatória
s
(limpeza
de casa,
alimenta
ção, cura
de dores,
etc)

oficial

acontece. Isso vai reduzir sua barriga, reduzir a inflamação no intestino, melhorar a imunidade, limpar o organismo de toxinas e, além disso, é deliciosa. Assista até o final e você vai me agradecer.

Para começar, corte uma maçã em pedaços pequenos. Se preferir, você pode usar uma maçã verde. As maçãs são baixas em calorias e ricas em fibras, o que ajuda a manter a sensação de saciedade. Também contém antioxidantes e outros compostos benéficos para a saúde. As maçãs são consideradas uma das melhores frutas para regular o nosso sistema digestivo. Ajudam a estimular os rins e o fígado para manter a pectina. São antioxidantes graças ao ácido málico e tartárico.

Corte em pedaços pequenos e deixe guardado, pois passaremos ao segundo ingrediente. Agora, precisaremos de 2 bananas. Corte a banana em pedaços pequenos. A banana é uma fruta que traz vários benefícios para a saúde, como fornecer energia ao corpo, reduzir a pressão arterial, evitar câimbras musculares e favorecer o aumento da serotonina, combatendo a depressão e melhorando o humor. Esses benefícios se devem ao fato de que as bananas são ricas em carboidratos, fibras, potássio e magnésio, além de vitaminas do complexo B e vitamina C.

A combinação desses ingredientes surpreende, criando uma bebida com numerosos benefícios para a saúde, além de ser deliciosa.

Agora, coloque os ingredientes no liquidificador com um copo de leite e 2 xícaras de aveia. Deixe no liquidificador por alguns minutos. Esses ingredientes podem formar um batido equilibrado, que fornece nutrientes essenciais e energia sem adicionar muitas calorias. Foi

						demonstrado que seus antioxidantes têm propriedades protetoras, reduzindo o risco de desenvolver doenças degenerativas como câncer, derrame e doenças cardiovasculares. Você pode beber este batido no lugar do jantar ou, se preferir, todas as manhãs para começar bem o dia durante sua semana. As dicas que damos aqui são um complemento para a sua saúde, mas lembre-se de sempre consultar seu médico de família. Aqui está a informação de hoje. Gostaria de saber o que você achou desta vitamina hoje. Posso contar com você? Vou ficar por aqui. Um grande beijo. Fiquem com Deus.
https://www.tiktok.com/@perderpeso_rapido/video/7216393778939186438?lang=pt-BR&q=alimento%C3%A7%C3%A3o%20&t=1737060306480	#emagrecerurgente #emagrecimentorapido #emagrecerrapido #secarbarrigarapido #viral #dieta #cardapiofitness #cardapiodasemana #cardapiofit #cardapioparassecar #cardapiosaudavel #cardapiolowcarb #cardapioflexivel #TikTokReceita	23/03/2023	30200	Venda de dieta	perderpeso_rapido	cardápio para eliminar 4 kg por semana.Grátis no link da minha bio, o cardápio completo.
instagram						

Link	Legenda	Data de postagem	Curtidas	Tipo de perfil	Nome de usuário	Transcrição
https://www.instagram.com/reel/C4IL5Mxgram/?igsh=ZDJjcmR3NHd4ejVj	Quanto mais colorido mais saudável! Não estamos falando de corantes artificiais, mas sim das cores que representam densidade nutricional! Você tem uma dieta colorida? Comenta aqui embaixo! Dra. Ana Paula Rocha #alimentacao #saude #saudehormonal	16/03/2024	191895	Médica - CRM 180260	draanapalarocha	Roxo para antioxidantes Amarelo para a pele Vermelho para o coração Laranja para inflamação Verde para limpeza Branco para imunidade
https://www.instagram.com/reel/DDDbZ8QSHNh/?igsh=bGU0dXp0eWQxYXh2	Minhas comidas da semana!! Já salva✅ Refeições principais: • arroz, frango, legumes • abóbora, arroz, carne moída e legumes Lanches: • overnight oats • pão com atum e creme de ricota Deixar as comidas prontas facilita demais pra não furarmos a dieta. Sem contar que economiza tempo e louça	01/12/2024	693939	Criadora de conteúdo fitness	bruna.ianhez	n/a
https://www.instagram.com/reel/C4IL5Mxgram/?igsh=ZDJjcmR3NHd4ejVj	Bora começar 2025 com tudo ? 🙌 Organizar a alimentação p: semanas além de facilitar nosso	06/01/2025	110426	Criadora de conteúdo	thamiresrangeel	n/a

m.com/reel/DEfWW92unpm/?igsh=MWFscnI3bXE4cjVhaw%3D%3D	dia a dia tbm ajuda Muitoo a cumprir o planejamento alimentar certinho 💪😊 Esse ano o shape vem em kkkkkk 🚀			fitness		
https://www.instagram.com/reel/C89zAHsc8h/?igsh=cTNPQXl5MTMwMTNx	draanaescobar 17 sem 5 legumes essenciais na alimentação das crianças. Conteúdo elaborado pela médica pediatra Dra Ana Escobar - CRM 48084 RQE 88268 NUNCA SE AUTOMEDIQUE. PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.	15/09/2024	83989	Pediatra CRM48084 RQE88268	draanaescobar	Meu ranking de legumes para crianças. Quais são? Brócolis, além do que as crianças adoram, brócolis, espinafre, beterraba, porque esses 3 têm muito ferro, pessoal, e a gente sabe que a anemia por deficiência de ferro é um distúrbio nutricional que cresce muito na infância. Então, esse estranho só brócolis, espinafre, beterraba, beterraba. Tem muita fibra também. E mais 2, quais são? Olha só, cenoura, que as crianças também adoram, e abóbora, que as crianças também gostam. Esses 2, muito ricos em vitamina A. Então, ó, esse é o meu ranking dos legumes que as crianças devem comer e que gostam em geral. Repetindo: brócolis, espinafre, beterraba, cenoura e abóbora. Está bom? O que você acha?
https://www.instagram.com/reel/DCEvqD6Rqc4/?igsh=anpzd2trcjF5MHZh	suoliveiranutri 10 sem Você não verá resultados se não mudar a sua alimentação 😊 Agenda já sua consulta e mude agora sua relação com os alimentos 💪 Acesse o link na bio 🚀	7/11/2024	103008	nutricionista	suoliveiranutri	você pode ir todos os dias para a academia, mas se sua alimentação não mudar, você não verá resultados

https://www.instagram.com/reel/DB3nEADB2Fu/?igsh=NWY4enDubGFnenJl	alansarcineli 10 sem Nem todas as reações do corpo são óbvias, mas ao observarmos sinais sutis, muitas vezes encontramos respostas importantes! No caso de alergias alimentares, o impacto pode estar presente mesmo sem sintomas imediatos. A experiência do Igor é um lembrete poderoso de como a alimentação impacta até onde não imaginamos. 🥗 Que tal ouvir mais o que seu corpo tem a dizer? 😊 #nutricao #alergias #alimentacao #habitos #saude	2 de nov 2024	185565	Nutri Esportivo, Mestre e Mentor	alansarcineli	O poder da nutrição. Eu não como mais nada mais desse trem, tolerante a glúten, lactose. p2: Puta, é mesmo? p1: Eu sou. Celíaco e com intolerância a caseína, que é o leite todo. E aí que eu falei, puta, o que eu vou comer, não é? Porque eu fui viver assim, a lista do que eu posso comer aí tinha papelão, fio de iPod... Ele falou: de 0 a 10 na escala, você é 10 pra glúten, 9 para lactose, eu não sinto nada de glúten, lactose, comia normalmente. Não me sinto mal. Ele falou: "Ó, faz 10 dias sem." 3 dias que eu cortei, eu era inchado desse tamanho, desinchou, eu tinha dermatite aqui que não saía: sumiu a dermatite. Bolinha no braço desapareceu, eu tinha umas bolinhas no braço, sumiu. Sono que eu não dormia, dormi e falei, então acho que eu sou intolerante.
https://www.instagram.com/reel/DBr79Dqs_gAK/?igsh=MTFobWducmw1YmNsNg%3D	draridadecassianunes 11 sem ⚠️ Compartilhe com os pais que precisam saber disso e me conte, esses produtos ainda fazem parte da rotina da sua família? 💬👉 #alimentacao #saude #criancas #pediatra	29 out. 2024	1484	Pediatra fora da caixa • 30 anos de experiência em pediatria • PhD em pneumologia	draridadecassianunes	Produtos alimentícios que deveriam ser proibidos para crianças.Embutidos como presunto, salsicha e salame são ultraprocessados e possuem substâncias associadas ao câncer. Macarrão instantâneo possui excesso de farináceos, óleos vegetais, sódio e aditivos como glutamato monossódico, refrigerantes e sucos de caixinha. Excesso de corantes, açúcar e adoçantes, no caso do zero, estão associados a diversas condições, como diabetes, hipertensão, obesidade e tdah. balas de gelatina, elas são completamente artificiais e feitas à base de diversos ingredientes

%3D						químicos e perigosos. Compartilha com quem precisa saber disso e me conta. Algum deles fazia parte da rotina do seu filho?
https://www.instagram.com/reel/C--EbvXO9YG/?igsh=bWQzMnozCXdjM3E4	soumariguimaraes 21 sem Minha alimentação que tanto amo ❤️	22 ago. 2024	11270	Vida saudável 🌱 Construído uma família saudável 💎 Mudo sua relação com a comida e atividade física 👩 Nutri & Ed. Física	soumariguimaraes	"O corpo dela é tão bonito, queria saber o que ela come" (segue mostrando a dieta)
https://www.instagram.com/reel/DCjq5e_x5CM/?igsh=MTJvdm5ld3VuaDUzdW%3D%3D	aline_pamplonaa 8 sem Eles estão na sua alimentação? Ajuda demais na rotina saudável!	19 nov. 2024	31845	Trintei, mudei! -22kg Do total sedentário, a uma GG! Se torne uma grande gostosa comigo, sem sofrer com dieta!	aline_pamplonaa	A regra dos 3 não falha no emagrecimento. Pão, rap 10 e cuscuz. leite desnatado, queijo mussarela e requeijão light. arroz, feijão e batata inglesa. ovo peito de frango e patinho moído. abobrinha, cenoura e tomate. banana, mamão e maçã. água, refrigerante zero e suco de limão. Gelatina, zero doce de leite sem açúcar e chicletes zero. hambúrguer, churrasco e pizza. e já me segue para mais

https://www.instagram.com/reel/Cmy8uwxBfu3/?igsh=MTA4MXFraW44b3pobg%3D%3D	engoorde_comiigo 106 sem Minha alimentação para ganho de massa 🍷	30 dez. 2022	n/a	PEGUE SEU MÉTODO DE GANHO DE PESO RÁPIDO AQUI Reposta conteúdo de outras pessoas, com o objetivo de vender curso sobre perda de peso	engoorde_comiigo	minha alimentação para ganho de massa (tenho acompanhamento nutricional): café da manhã: crepioca com mel, Leite com whey de cappuccino. na faculdade, comi 2 pão com queijo e suco de laranja. almoço, arroz, feijão, salada, patinho moída e abóbora. pré treino: tapioca com banana amassada e pasta de amendoim. jantar: batata inglesa cozida patinho moída e abóbora sei a banana amassada com aveia e pasta de amendoim minha alimentação
https://www.instagram.com/reel/C2deBZfRf3w/?igsh=MXVING5zaDNxMnE2Ng%3D%3D	rotinadaray 51 sem Minha alimentação em um dia 🥗 Gostam de vídeo assim? Me segue para mais dicas de alimentação saudável 💜 #alimentacaosaudavel #dieta #emagrecimento	23 jan. 2024	n/a	Criadora de conteúdo fitness	rotinadaray	Tudo que eu comi um dia para secar e definir, com 1400 calorias. O meu pré treino é um pãozinho com ovo. O meu pós-treino é leite com whey e morango. O meu almoço é arroz, purê de batata, carne, alface com tomate sobremesa, melancia, delícia. Meu lanche da tarde é um pãozinho com ovo e uva. E o meu jantar é macarrão, carne moída e legumes à vontade
https://www.instagram.com/stagra	Quer aprender mais sobre alimentação, estratégias de dieta e treinamento? Venha para a	7 jan. 2025	14788	nutricionista	deborah_moss_	Fala anjo, tudo bem? Como você tá? ó ta vendo minha geladeira? Pois é, eu vou te ensinar a como montar uma geladeira de gente decente. Eu não sei

[m.com/reel/C4f0ThOu3mi/?igsh=MTI5ajA5c2Jrb3lwZg%3D%3D](#)

plataforma @ladylaboficial

Tia ama (nem todos

#dieta

se você sabe, mas geladeira é o caminho para a dieta perfeita. Se a sua geladeira não estiver em ordem, não vai dar certo, desgraça. Então presta atenção, aqui eu vou te mostrar como funciona. Primeiro de tudo, vamos para a sessão, chora Lair. Olha que maravilha, eu amo uma pastinha baixa em calorias, sabe? Creme de ricota, cottage, requeijão light. Tudo isso ajuda bastante na adesão à dieta. E outra: receita tá ruim, ficou uma porcaria, tá? Creme de ricota que vai salvar eu te prometo. Ah, ó, tem até uma margarina de atrás, "ah mais margarina, tem gordura trans", não tem criatura. Para de repetir isso porque é burra, é burrice falar essa porcaria. "aí eu prefiro manteiga", então coma a manteiga em pouca quantidade, porque a manteiga é rica em gorduras saturadas. Agora vamos para a parte mais preciosa da geladeira, que são os meus iogurtes. Como você pode ver, eu sou uma grandíssima fã de iogurte, olha que maravilha. Pelo menos três iogurtes por dia vai ter, tá? Por que? porque eu gosto, é saudável. Porque além de ser um alimento extremamente versátil, ele é baixa em calorias, ele se encaixa muito bem em qualquer dieta, é um probiótico natural. Esse daí, né, anjo? que eu tô mostrando, que tem 2 presentes na composição, leite, fermento lácteo, quanto tem outra porcaria junto já já desconsidera, tá? Daí você está tomando docinho de com com jeitinho de iogurte, é isso? Eu particularmente gosto do desnatado da danone, as outras marcas não me deixam feliz não, tá? O danone é o único desnatado que presta. Todos são gostosos, tá? Pode escolher o que você quiser, mas vai por mim, o da danone desnatado é mais gostoso, mais cremoso, aí eu não gosto de iogurte com meu errado não sabe comer, né? Tem que colocar ali um fiozinho de mel, uma fruta ou uma dose de whey protein, gostoso,

saboroso, que vai deixar um negócio top de linha, entendeu? Agora vem você com esse paladar animadinho, comer um negócio puro, óbvio que não vai gostar, né? Aí fica reclamando, enchendo o saco, aqui temos os ovo, o ovo é um negócio que não pode faltar na geladeira do maromba. Não é? básico! tem que ter, aqui é prático, é simples e do lado frutas lavada. Só nesse momento temos uma saladinha, homi, quer beliscar, pega uma fruta desgraçada, né? Abre ali, pega, mas hã, e aqui do lado temos o que uva também higienizada, porque a mão que coçao toba é a mesma que apalpa a fruta. higienize: não é com vinagre de maçã, pelo amor de Deus, é com água sanitária, entendeu? Sim, vamos para a parte mais importante da geladeira, que é o que é a comida da semana, olha que temos arroz, feijão, batata inglesa. Porrada de legume da semana, chuchu, abobrinha, carne moída, frango desfiado, tudo isso tem que ter na sua geladeira e frango desfiado é um negócio que é muito prático, porque você quer comer um sandubão, você abre a geladeira, você pega um creme de ricota, coloca ali a “flanga” desfiado dentro do pão e pronto, entendeu o negócio Simples, básico, dia a dia, é básica, anjo, não tem que inventar moda tá aí, quero uma receita, então faça a receita, mas sem muita invenção de moda, deixa pro final de semana. Sair pra almoçar num lugar diferente, mas no dia a dia é o básico, bem feito. Arroz com feijão para de de ser fresca. Macarrão, arroz, feijão tem 2 Fontes de proteína, 3 Fontes de carboidrato, basicão, entendeu? Basicão mesmo porque, porque é assim que tem que ser cara. A comida aiada vai durar pelos próximos 2 dias. A Jô aqui segunda-feira e quarta-feira, segunda-feira ela cozinha para segunda, terça e quarta, volta na quarta, cozinha pra quarta, quinta e sexta eu guardo tudo na

geladeira, bonitinho, e não tenho nenhum prejuízo é tudo bem calculado, não sobra nada, fica tudo certinho na quantidade certa para a semana toda. Agora vamos pra parte preciosa aqui ó, pode me julgar, pode me xingar, mas eu também sou filha de Deus e tem a pepsizinha black tem Guaraná zero que eu gosto. “Aí, mas faz mal”, então não toma, tá? Porque pra mim não faz mal, faz muito bem para minha alma eu amo e não, não engorda e aqui tem os os vegetais que a Jô provavelmente vai fazer na quarta-feira, um restolho de coisa. Aqui temos mais líquidos dos deuses e esse líquido dos deuses é maravilhoso. O leite não é inflamatório; e temos um docinho, porque docinho é gostoso sim, mas não é meu, é do João, porque eu não tenho muito controle com ele. E aqui temos o quê, maionese light, que é pra de vez em quando, um ketchupzinho, que também pode e isso daqui eu não uso não esse não, esse não dá aí velho, já deve até tá para vencermos o que uma geleia bem gostosa, eu gosto de usar ela antes do treino, uma fatia de pão, geleia e ó, pré treino dos deuses. E aqui temos o que? está cheia de sachês, dos lanches, dos lanches que a gente pede sobre sachês, já que toda geladeira decente, tem que ter sachê naquela portinha ali. E é isso, meus anjos, eu espero que vocês tenham gostado do tour pela geladeira da tia Moss. Entenda que se a sua dieta não está contribuindo para a tua dieta não vai dar certo. tia ama, nem todos					
https://www.instagram.com/reel/C66VuhcrJXr/?ig	vegtaí_hohenfeld 35 sem Fiz um dia crudivoro 🍷 A alimentação crudivora tem diversos benefícios para nossa	13mai.	40613 6	Receitas criativas e afetivas 🍉 Já comeu frutas e vegetais	vegtaí_hohenfeld o que eu como em um dia crudivoro vegano. Então, para começar, o dia já vinha quebrando meu jejum com um litrão de suco verde , que tinha gengibre, couve, açafrão, melancia, muitas outras folhas verdes. Depois eu fui cortando as minhas frutinhas para fazer aquele café da manhã super nutritivo e proteico. Deixa eu te falar, estava tudo sensacional.

sh=MmQzamYwN2RleXVp	saúde, preserva os nutrientes dos alimentos e ajuda na prevenção de doenças!! E aí, me diz se você faria um dia crudivoro vegano, e compartilha com quem você ama... 🍕 #crudivorismo #crudivvegano #crudivoro #alimentacaosaudavel #veganismo			hoje? ❤️ Mostro meus hábitos dicas SAUDÁVEIS e faço umas receitas! Influencer vegana		Depois eu fui fazendo minha caminhada na natureza para me conectar e fazer aquela digestão. Depois eu fui praticar meditação, sentindo a brisa da natureza e o som dos pássaros. Depois bateu aquela fome, então fui comer uma flor comestível, que é super saudável como dieta. Tava bem ensolarado, aproveitei para tomar aquele banho de mar e renovar as minhas energias. Bateu aquela fome, comi abacate e tangerina observando essa vista incrível de frente para o mar e para finalizar, essa saladinha de lentilha. Terminada proteica. E esse pudim de chia com coco e banana? E aí me disse, você faria um dia crudivoro vegano?
https://www.instagram.com/reel/C9FIGVeQ1aO/?igsh=MTZudDdweWViMzVjMw%3D%3D	nutri.infantil 27 sem Compartilhe esse perfil com uma mãe que vai adorar saber mais sobre alimentação infantil!	6 jul.	20932	nutricionista CRN 34782	nutri.infantil	3 FORMAS DE VARIAR O PÃOZINHO NA LANCHEIRA Sanduíche de espetinho Crutons na airfryer Rolinho de queijo frito Quer ver mais conteúdos sobre alimentação infantil? Siga o meu perfil @nutri.infantil
https://www.instagram.com/reel/C2fLuymrOAO/?igsh=MxNmODAwah	Foto do perfil de mister.emerson 51 sem Frutose é veneno? 🤔😂 #alimentacao #alimentaçãosaudável #humor #comedia #corpohumano	24jan.	209865	ator	mister.emerson	Os piores alimentos para o intestino humano? Nenhuma dúvida. Biscoito recheado, biscoito recheado. Ele é o primeiro de todos pela over Nutrition P2: O pão branco É totalmente destituído de qualquer valor nutricional, pois devido ao refino, as fibras, proteína e sais minerais são perdidos p3: Um dos piores do mundo. Trouxeram aqui um leite de caixinha, porque ele não é mais leite. Leite

picWo3MA%3D%3D						eu tomava leite, leite tu tomava p4: suco de uva e veneno. Suco de laranja é veneno. Frutose é veneno. Frutose só pode...
https://www.instagram.com/reel/DB1-AYwMRFM/?igsh=MXIQMmJhMjd0anFtag%3D%3D	draanaescobar 10 sem 5 Motivos para incluir aveia na alimentação. Conteúdo elaborado pela médica pediatra Dra Ana Escobar - CRM 48084 RQE 88268 NUNCA SE AUTOMEDIQUE. PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO. #draanaescobar #aveia #ferro	01nov.	21075	Pediatra CRM48084 RQE88268	draanaescobar	Uma dúvida sobre aveia. Aveia tem ferro? Tem, pessoal. Aveia é um alimento rico em ferro, também rico em proteínas, rico em vitaminas, rico em zinco, selênio. Aveia, um alimento super rico e que ajuda bastante o funcionamento do intestino. Então, não é recomendação, você pode e deve até todo dia. Uma colher de sopa de aveia vai super bem. Pode ser no café da manhã, por exemplo, junto com uma fruta. Super indicado.
https://www.instagram.com/reel/DELqsBBNbsR/?igsh=MzYxbnk0aXpjZDNp	carolinapansera 2 sem Do que eu me alimento em um dia como quem regrediu sintomas com alimentação ancestral 🍲	29dez.	123818	Influencer Imunidade forte e regressão dos sintomas: 🐮 alimentação ancestral; 🌿 medicina natural; ☀️ hábitos de desintoxicação.	carolinapansera	Do que eu me alimento num Dia como quem regrediu sintomas com alimentação ancestral. No café da manhã, eu comi sopa. Isso mesmo, sopa. Faço com ossos e carne, e por isso ela é rica em colágeno e nutrientes que curam. Sobremesa é romã, que é antiparasitária. No meio da manhã, água com sal integral e limão, repondo meus eletrólitos. Já estava fazendo aí um pãozinho rural, que é servido no meu amor. E claro que não pode faltar muita proteína animal. Na panela de ferro, 2 pedaços incríveis de prime rib, meu marido preparou um Gatorade natural, que é o suco de... O nosso almoço. De lanche para todo mundo, eu preparei um sorvete de iogurte de morango, com iogurte de leite. Renata tirada do leite, morango e um pouquinho de mel. À noite, eu comi de novo a minha sopinha restauradora. Para alguns é maluquice, para mim, a cura dos meus sintomas autoimunes.

https://www.instagram.com/reel/DEmw8eR0PTTh/?igsh=cnp2OGpsdmo5eGVh	omateusmendes_ 1 sem Qual dessas partes dos alimentos você não sabia que dava pra aproveitar? Lembra, na dúvida? Dobra as Frutas! #alimentacao #comida #frutas #legumes #dieta #semente #casca	09jan.	160220	Mateus Mendes 🍉 Na dúvida? Dobra as Frutas! 🧠 Aqui você aprende que NUTRIÇÃO de VERDADE não se resume apenas a calorias	omateusmendes_	Como aproveitar melhor os alimentos? E o último vai te surpreender. Semente de melancia: não cospe. Ela é rica em proteínas e ainda combate vermes. Casca do limão: ferve, uma unidade em 500 ml de água. Ela é fonte de hesperidina e naringenina que melhoram a imunidade. Semente de abacate. Rala e você pode usar uma colher de sopa para fazer chá ou acrescentar a vitamina. Ela é rica em polifenóis, que melhoram a sua imunidade. Semente da jaca: cozinha em água ou assa. Coma igual castanha, ela é fonte de magnésio, que pode melhorar o sono e reduzir a ansiedade. Folha de cenoura, pica e faz uma farofa. Ela tem zinco, que melhora o sistema imunológico. Casca do melão: bata no liquidificador com água. Ela é rica em potássio, que reduz a pressão. Casca do abacaxi: serve 1 l d'água por 2 minutos. Contém ácido málico e ácido gálico, que melhoram a pele e a digestão. Casca da banana: tira essa parte durinha, pica e faz uma farofa. Ela auxilia no emagrecimento e no controle de colesterol porque é riquíssima em fibras. E se você ainda está na dúvida, lembra: na dúvida, dobra as frutas
https://www.instagram.com/reel/DEsEb6tOQqr/?igsh=MXdvZWNuNGxmZTJ2cg%3D%3D	Na cozinha com a Tami Ep. 01 - Déficit calórico 🍌 Nesse quadro desmistificaremos assuntos relacionados a alimentação e a uma dieta saudável. O que vocês querem saber? Mandem aqui para os próximos vídeos! ↓	11jan.	804	Influencer de emagrecimento vencendo a obesidade e vivendo com hábitos saudáveis	odiariodatami	Bem-vindos a "Na Cozinha com a Tami", quadro em que a gente vai bater um papo sobre alimentação e desmistificar tudo o que vocês quiserem saber sobre uma dieta saudável. Começando com a dúvida desse comentário, a questão é: como controlar a mente e suportar o teste calórico? Vamos começar entendendo o que é o déficit. É a forma como o nosso corpo perde gordura, né? Como elimina a gordura, e o déficit calórico consiste em consumir menos calorias do que o nosso corpo gasta por dia. Pensando aí na nossa taxa metabólica basal e nas atividades extras, inclusive exercício físico.

				e equilíbrio	Mas consumir menos calorias do que o nosso corpo gasta não significa comer menos do que a gente precisa fazer. É ter mais estratégia. Ao invés de comer menos, a gente procura alimentos com uma menor densidade calórica para consumir em um volume maior. Por exemplo, legumes e verduras: cenoura, brócolis, couve-flor, vagem, chuchu, todas as folhas, tomate. Esses você pode consumir à vontade sem contabilizar nada, porque a densidade calórica deles é muito pequena. Algumas frutas também podem ser muito interessantes para substituição nesse período de déficit calórico, como morango, melão e melancia. Meio quilo de melancia, por exemplo, tem 150 calorias. Meio quilo! Consumir proteína em todas as refeições ajuda com a saciedade também. Utilize proteínas magras, como patinho, peito de frango, coxão mole, filé mignon suíno, que é uma carne magra e barata, que poucas pessoas usam. Em dias que vocês estiverem com mais fome, pode ser interessante também substituir o arroz com macarrão por fontes de carboidrato com menos densidade calórica, como batata inglesa ou abóbora. Falando em calorias, 100g de arroz tem mais do que 200g de batata inglesa cozida. Ou seja, nessa comparação, você consegue comer mais com menos calorias. É claro que não são apenas calorias que a gente leva em consideração. E o único profissional apto a montar uma dieta em déficit calórico pra você é um nutricionista, e essa dieta sempre será a única considerando todas as suas individualidades. Mas uma coisa você pode ter certeza: é possível, sem que seja uma tormenta. Não precisa passar fome.
--	--	--	--	-----------------	---

https://www.instagram.com/reel/DEyCjvtJ8vZ/?igsh=MWRsMzMwbGoweWtyNg%3D%3D	nutri.sthefanyantuness 2 d Vocês gostaram da parte 1 então pega a parte 2!!! 😎 Não terrorize a sua alimentação e facilite a sua vida! A dieta para secar e definir está no link da minha bio!!! ✅ #academia #nutrição #esporte #shape #saúde #dieta #saúde #dieta #comidasaudavel #fitness #suplementos #nutriçãoesportiva #nutricionista #nutricionistaesportiva #nutricionistaonline	14jan.	959	nutricionista	nutri.sthefanyantuness	Fale uma verdade sobre nutrição e sai correndo partidas. Esse café, só é super se for superfaturado. Mesmo porque ele não tem nada de mais. Não existe suco detox, nada detox. Quem faz isso é o fígado e o rins que tu fica enchendo de cachaça no final de semana. Cortar carboidratos e fazer jejum intermitente não emagrece. A única coisa que emagrece é déficit calórico. Tomar colágeno para pele não adianta de nada. Começa a tomar mais água, que vale muito mais. Vocês gostaram da parte um com a minha corridinha e pedir a partir 2, agora curte pra ganhar parte 3 comigo dando mortal aqui.
---	--	--------	-----	---------------	------------------------	--