**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS.**

Francisca Viviane Silva Cerqueira¹

Iandra Tárcia de Castro Matos Oliveira²

Joice da Conceição da Silva Carvalho³

Letícia Santos Mourão⁴

Paula Eduarda Oliveira Honorato⁵

**RESUMO**

Com o crescimento da Internet, as redes sociais passaram a ocupar um papel central na comunicação, permitindo o acesso rápido a conteúdos relacionados à saúde, alimentação e bem-estar. No entanto, essas plataformas nem sempre garantem a qualidade das informações, o que pode resultar na propagação de dados falsos ou sem embasamento científico. O estudo teve como objetivo analisar essa influência e identificar os perigos associados à circulação de informações nutricionais incorretas nas redes sociais. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica, focando em estudos realizados nos últimos dez anos. As bases de dados consultadas incluíram SciELO, PubMed e outras. Os resultados da análise apontam que as redes sociais têm um papel central na modulação das percepções e comportamentos alimentares dos usuários. As figuras públicas e influenciadores digitais, mesmo sem formação nutricional, exercem grande influência sobre seus seguidores. Estudos mostram que uma parcela significativa de usuários modifica seus hábitos alimentares com base em informações vistas nas redes sociais. O artigo conclui que, apesar das redes sociais facilitarem o acesso a informações nutricionais, há uma necessidade urgente de controle sobre a veracidade dessas informações. A abordagem multidisciplinar para enfrentar e atuarem de forma mais ativa nessas plataformas é essencial para divulgar conteúdo baseados em evidências científicas. Além disso, é fundamental promover a educação midiática dos usuários, capacitando-os para avaliar criticamente as fontes de informação e, assim, tomar decisões alimentares seguras e embasadas.

**Palavras-chave:** Redes sociais; Nutrição; Disseminação de informações.

¹ Graduanda em Enfermagem – Christus Faculdade do Piauí.

² Graduanda em Nutrição – Christus Faculdade do Piauí.

³ Graduanda em Enfermagem – Christus Faculdade do Piauí.

⁴ Graduanda em Enfermagem – Christus Faculdade do Piauí.

⁵ Especialista; Docente da Christus Faculdade do Piauí.

**1 INTRODUÇÃO**

A Internet gerou diversas transformações na sociedade, permitindo novas percepções através de ferramentas digitais. Por meio desses recursos tecnológicos surgem as redes sociais, ganhando um grande espaço dentro do cotidiano dos indivíduos, devido a sua grande facilidade de comunicação, entretenimento e conhecimento (Cruz, 2020).

Essas plataformas carregam em si um grande poder de convencimento sobre a gama de conteúdo, tanto verídico quanto falso, disponibilizados com acesso livre para o usuário. O mal uso pode levar os consumidores as informações erradas contidos nessas redes sociais, podendo causar sérios problemas alimentares e alterações negativas no seu bem-estar (Miranda *et al.*, 2024).

Explora-se a hipótese de que a influência desmedida das redes sociais pode agravar problemas relacionados à imagem corporal, nutrição e autoestima, contribuindo para o surgimento de transtornos alimentares, restrições dietéticas severas e outros comportamentos prejudiciais. A enfermagem, em parceria com a nutrição, surge como áreas-chaves para abordar essas questões, oferecendo orientações e cuidados personalizados que respeitam a individualidade, buscando mitigar os impactos negativos gerados pela propagação indiscriminada de informações nas redes sociais. (Silva; Japur; Penaforte, 2021).

Diante disso, as redes sociais atuam como papel crucial na disseminação de informações nutricionais devido a sua ampla abrangência e acessibilidade, permitindo assim que milhões de pessoas acessem conteúdos relacionados à saúde de forma ágil e prática. Outrossim, essas plataformas proporcionam o engajamento e a comunicação entre influenciadores e o público, favorecendo a troca de conhecimento e experiências, o que pode potencializar a adoção de práticas alimentares errantes e prejudiciais ao organismo humano, sem haver respaldo de especialistas (Rodrigues *et al*., 2023).

Segundo Candido; Cezar; Fortes (2022), estamos vivendo em uma era onde há uma busca incessante pelo cuidado com o corpo, especialmente através da alimentação, cirurgias e atividades físicas. No entanto, a ampla disseminação de informações, muitas vezes sem base científica, torna as pessoas vulneráveis a várias desordens nutricionais.

**2 OBJETIVO**

Analisar como as redes sociais influenciam a divulgação de informações nutricionais entre os usuários.

**3 MÉTODO**

A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, para um melhor aprimoramento do tema escolhido. Sob esta perspectiva, entende-se por pesquisa bibliográfica o estudo detalhado de uma bibliografia que já esteja pública, sem copiá-la. A base utilizada para esta pesquisa são os livros, teses, artigos e outros documentos publicados que contribuem na investigação do problema em questão (Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

A pesquisa foi realizada nas bases de dados tais como: Scientific Electronic Library Online (SciELO),PubMed, Periódicos Capes, Biblioteca Digital e Biblioteca Virtual de Saúde. Foram utilizados como descritores: informações nutricionais; redes sociais e disseminação de informações. Em suma, as bases de dados escolhidas destacaram-se pelas apresentações de estudos penitentes acerca do Tema

Foi utilizado como critérios de inclusão artigos publicados nos últimos 10 anos, para garantir que as informações estejam atualizadas, disponíveis completos, que atendam o tema proposto e estejam na língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram estudos que não abordasse a temática para consecução da pesquisa, artigos do tipo resumos e resenhas, estudos não disponibilizados de forma online e que estivessem incompletos para análise.

**4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante da análise dos estudos revisados, observou-se que as redes sociais têm um papel central na disseminação de informações nutricionais, influenciando significativamente as percepções e comportamentos alimentares dos usuários, seguindo o pensamento de Silva e Pires (2019). A acessibilidade e a abrangência dessas plataformas facilitam a propagação rápida de conteúdo, tanto verdadeiro quanto falso, que pode gerar efeitos profundos na saúde e bem-estar dos indivíduos.

Destarte, os estudos revisados sugerem que a busca por informações nutricionais nas redes sociais é uma prática comum, como visto no estudo de Candido; Cezar; Fortes (2022) com amostra de 63 mulheres, mostrou que 85,7% (n=54) das mulheres alegaram seguir alguém da mídia que abordasse tema sobre alimentação e 70,3% (n=45) afirmaram já terem comprado algum produto depois de ter visto nas redes sociais.

Além disso, constatou-se que a influência de figuras públicas e influenciadores nas redes sociais pode ampliar a adoção de práticas alimentares inadequadas, uma vez que essas figuras são frequentemente vistas como fontes confiáveis por seus seguidores, mesmo que não tenham qualquer formação na área nutricional, como comprovado no estudo de Candido; Cezar; Fortes (2022), uma vez que, 64,1% (n=41) das mulheres modificaram os hábitos alimentares devido às influências da mídia. Dessa forma, esse fenômeno é especialmente preocupante, pois pode levar à adoção de dietas restritivas e práticas alimentares que dispensam respaldo científico (Ferrari; Batista, 2022).

Os resultados obtidos corroboram a hipótese de que as redes sociais têm uma influência significativa e possivelmente negativa na percepção nutricional dos usuários. A facilidade de acesso a informações não filtradas pode levar a um cenário onde a desinformação prevalece, afetando negativamente uma parcela da saúde da população. A influência de figuras não especializadas, que muitas vezes promovem tendências alimentares sem embasamento científico, podem corroborar no agravo da saúde dos indivíduos ao invés de beneficiar (Botan; Quevedo-Silva, 2023).

É incontestável que, apesar dos benefícios das redes sociais na disseminação de conhecimento, há uma necessidade urgente de mecanismos de controle e verificação de informações dentro dessas plataformas. Magalhães *et al.*, (2017), pontua que a promoção de uma maior literacia digital e a educação dos usuários sobre como identificar fontes confiáveis de informações nutricionais são medidas essenciais para atenuar os riscos associados à desinformação. Outrossim, a colaboração entre profissionais de saúde, como nutricionistas e enfermeiros, se mostra fundamental para fornecer orientações adequadas e personalizadas, combatendo as influências negativas na alimentação (Rodrigues *et al.*, 2023).

Portanto, a discussão destaca a importância de uma abordagem multidisciplinar para enfrentar os desafios apresentados pela disseminação de informações nutricionais nas redes sociais, sugerindo focar na eficácia de intervenções educacionais e no desenvolvimento de estratégias para melhorar a qualidade das informações disponíveis nessas plataformas.

**5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As redes sociais desempenham um papel crucial na modulação das escolhas alimentares, facilitando o acesso a diferentes abordagens dietéticas. No entanto, a qualidade das informações nem sempre é assegurada, o que pode resultar em escolhas nutricionais inadequadas e riscos à saúde.

A influência exercida por figuras públicas nas redes sociais, muitas vezes desprovida de embasamento científico, tende a reforçar práticas alimentares baseadas em modismos, favorecendo a adoção de comportamentos alimentares extremos e potencialmente prejudiciais.

Dessa forma, é imprescindível a abordagem multidisciplinar para enfrentar e atuarem de forma mais ativa nessas plataformas, disseminando informações cientificamente validadas. Simultaneamente, é necessário promover a educação midiática dos usuários, capacitando-os a avaliar criticamente as fontes de informação, garantindo, assim, escolhas alimentares seguras e baseadas em evidências.

**REFERÊNCIAS**

BOTAN, M. R.; QUEVEDO-SILVA, F. Efeito do endosso de influencers na alimentação dos consumidores. **Revista de Administração de Empresas Eletrônica**, Rio Grande do Sul, ed. 18, ano 2023, 24 jul. 2023. Semestral. Disponível em: https://seer.faccat.br/index.php/administracao/article/view/3048. Acesso em: 1 set. 2024.

CANDIDO, I. S. de S.; CEZAR, N. M. de A. P.; FORTES, R. C. Risco nutricional em mulheres brasileiras por meio do uso das redes sociais e influência da mídia na insatisfação com a imagem corporal. **Brasília Med**, Brasília, ed. 59, ano 2022. DOI: 10.5935/2236-5117.2022v59a225. Acesso em: 8 set. 2024.

CRUZ, M. do S. C. Redes sociais virtuais: percepção, finalidade e a influência no comportamento dos acadêmicos/VIRTUAL SOCIAL NETWORKS: perception, purpose and influence on academic behavior. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 12433–12446, 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7681. Acesso em: 22 ago. 2024.

FERRARI, M. F.; BATISTA, Â. G. Saudabilidade de refeições divulgadas no instagram. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento,** Brasil, ed. 96, ano 2022, n. 15, 7 jul. 2022. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1817. Acesso em: 1 set. 2024.

MAGALHÃES, L. M. *et al.* A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629>. Acesso em: 23 ago. 2024.

MIRANDA, M. G. G. *et al*. Influência das redes sociais nas atitudes alimentares e satisfação corporal de mulheres jovens: uma revisão sistemática**.** **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 19, p. e73768, 2024. DOI: 10.12957/demetra.2024.73768. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/73768. Acesso em: 23 ago. 2024.

RODRIGUES, A. G. P. *et al*. **Influência das Redes Sociais em relação à Alimentação**. Orientador: Luciana Pereira de Souza. 2023. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Paula Souza Escola Técnica Estadual São Mateus Técnico em Nutrição e Dietética, São Paulo, 2023. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/15641. acesso em: 23 ago. 2024.

SILVA, A. F. de S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. de O. Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília: SciELO, n. 2020, 11 jan. 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ptp/a/YhYLPmGdBKmTdsZhk5kbYVJ/?lang=pt. Acesso em: 9 set. 2024.

SILVA, S. A. da.; PIRES, P. F. F. A Influência da Mídia no Comportamento Alimentar de Mulheres Adultas. **Revista Terra & Cultura**: Cadernos De Ensino E Pesquisa, EUA: PKP - Open Journal Systems, ed. v. 35 n. 69 (2019): jul./dez., ano 2019, 18 out. 2019. Disponível em: http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172. Acesso em: 23 ago. 2024.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, Minas Gerais: Centro Universitário Mário Palmério, ed. 20, ano 2021, p. 64-83, 8 mar. 2021. Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336. Acesso em: 27 jul. 2024.