

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ROBERTA VIEIRA DE PAULA**

**INFLUÊNCIA DAS DIETAS DA MODA E SEUS IMPACTOS NA ALIMENTAÇÃO  
DA POPULAÇÃO**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2025**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**INFLUÊNCIA DAS DIETAS DA MODA E SEUS IMPACTOS NA ALIMENTAÇÃO  
DA POPULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Nutrição do  
UniFOA, como requisito à obtenção  
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico (a): Roberta V de Paula

Orientadora: Profa. Dr. Margareth Lopes Galvão Saron

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2025**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

P324i Paula, Roberta Vieira de

Influência das dietas da moda e seus impactos na alimentação da população. / Roberta Vieira de Paula. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 21 p. II.

Orientador (a): Profa. Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

1. Nutrição - TCC. 2. Dietas da moda. 3. Alimentação saudável. 4. Transtornos alimentares. 5. Saúde nutricional – redes sociais. I. Saron, Margareth Lopes Galvão. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:  
**INFLUÊNCIA DAS DIETAS DA MODA E SEUS IMPACTOS NA ALIMENTAÇÃO  
DA POPULAÇÃO**

Elaborado por Roberta Vieira de Paula, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 04 de junho de 2025

Banca Avaliadora:



Professora Orientadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Gilda Francisca de Souza Silva, Mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à minha mãe, Julia, que já não está entre nós, mas que sempre acreditou em mim. Ao meu filho, Brayan, e à minha irmã.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus e à Nossa Senhora Aparecida por me concederem força, sabedoria e perseverança ao longo dessa trajetória acadêmica. Sem suas bênçãos, nada disso teria sido possível.

Ao meu filho Brayan, minha maior inspiração e alegria, agradeço por me ensinar o verdadeiro significado do amor e do sacrifício. Você foi minha força nos momentos mais desafiadores e a razão pela qual nunca desisti.

À minha mãe, Julia, que sempre me incentivou e acreditou em mim, tenho certeza de que, onde quer que esteja, está orgulhosa e torcendo por mim.

À minha irmã, que foi fundamental nessa caminhada, sempre presente com palavras de incentivo, apoio constante e confiança no meu potencial, minha gratidão eterna.

À minha orientadora, Margareth, agradeço profundamente pela dedicação, paciência e orientação valiosa. Seu conhecimento e seus feedbacks foram fundamentais para a construção deste trabalho e para meu desenvolvimento como profissional.

## RESUMO

As dietas da moda têm ganhado destaque entre a população, impulsionadas principalmente pelas redes sociais e pela busca por resultados rápidos. Esse fenômeno tem despertado preocupações quanto aos seus efeitos na saúde física e mental dos indivíduos. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo revisar a influência das dietas da moda na alimentação da população, destacando seus impactos psicológicos e nutricionais. A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos e publicações institucionais dos últimos cinco anos, garantindo a atualidade das informações utilizadas. Para a busca das referências, foram empregados os descritores: "dietas da moda", "alimentação saudável", "transtornos alimentares", "redes sociais" e "saúde nutricional". As principais limitações do estudo estão na diversidade de abordagens sobre o tema, que dificultam a padronização das análises, além da ausência de estudos de longo prazo que comprovem os efeitos duradouros dessas dietas na saúde populacional. As implicações práticas envolvem a necessidade de maior conscientização sobre os riscos das dietas restritivas e a importância do acompanhamento profissional na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Observa-se a influência significativa das redes sociais na disseminação de dietas não embasadas cientificamente, o que pode contribuir para o aumento de transtornos alimentares. Os resultados indicam que dietas da moda, ao promoverem a restrição severa de nutrientes, podem gerar deficiências nutricionais e favorecer o efeito sanfona. Conclui-se que políticas públicas e campanhas educativas são essenciais para combater a disseminação de dietas restritivas e incentivar práticas alimentares mais equilibradas e sustentáveis.

**Palavras-chave:** Dietas da moda; Alimentação saudável; Transtornos alimentares; Redes sociais; Saúde nutricional.

## ABSTRACT

Fashion diets have gained prominence among the population, driven mainly by social networks and the search for quick results. This phenomenon has aroused concerns about its effects on the physical and mental health of individuals. This study aims to discuss the influence of fad diets on the population's eating habits, highlighting their psychological and nutritional impacts. The methodology adopted consists of a bibliographic review based on scientific articles and institutional publications from the last five years, ensuring the relevance of the information used. For the reference search, the following descriptors were employed: "fad diets," "healthy eating," "eating disorders," "social media," and "nutritional health." The main limitations of the study lie in the diversity of approaches to the topic, which makes standardizing analyses challenging, as well as the lack of long-term studies proving the lasting effects of these diets on population health. The practical implications involve the need for greater awareness of the risks of restrictive diets and the importance of professional guidance in adopting healthy eating habits. There is a significant influence on social networks on the dissemination of scientifically based diets, which may contribute to the increase in eating disorders. The results indicate that fad diets, by promoting severe nutrient restriction, can lead to nutritional deficiencies and contribute to the yo-yo effect. It is concluded that public policies and educational campaigns are essential to counteract the spread of restrictive diets and encourage more balanced and sustainable eating practices.

**Keywords:** Fad diets; Healthy eating; Eating disorders; Social media; Nutritional health.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**APM** – Associação Paulista de Medicina

**CFF** – Conselho Federal de Farmácia

**FAO** – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

**IFZ** – Instituto Comer Zero

**OMS** – Organização Mundial da Saúde

**SBAN** – Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

**TCAP** – Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica

**UNIFESP** – Universidade Federal de São Paulo

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	10
2. MÉTODOS .....	11
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	11
4. CONCLUSÕES .....	16
5. REFERÊNCIAS .....	17

## 1 INTRODUÇÃO

As dietas da moda têm sido amplamente discutidas na literatura científica devido ao seu impacto significativo na saúde da população. Esses regimes alimentares, que prometem rápida perda de peso sem embasamento científico sólido, são frequentemente promovidos por influenciadores digitais e celebridades, tornando-se populares por meio das redes sociais. A facilidade de acesso a conteúdo sobre alimentação nas mídias sociais, sem qualquer regulamentação, torna isso ainda mais preocupante (VIEIRA et al., 2022).

A adoção de dietas restritivas, muitas vezes pobres em nutrientes essenciais, pode trazer consequências significativas para a saúde, como deficiências nutricionais, alterações no metabolismo e o surgimento de transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia. Essas práticas alimentares, especialmente quando não orientadas por profissionais qualificados, também podem impactar negativamente a saúde mental, contribuindo para quadros de compulsão alimentar, ansiedade e depressão. Como destacam Domingues Junior et al. (2024), é fundamental ampliar o debate sobre a relação entre alimentação e saúde mental, promovendo uma abordagem mais consciente, equilibrada e acolhedora em relação ao ato de se alimentar.

A pressão social para atingir padrões corporais irreais, intensificada pelo consumo de conteúdo digital, reforça comportamentos alimentares disfuncionais e contribui para um ciclo de frustração e insatisfação corporal (BRUM et al., 2023). Isso agravado pela ausência de regulamentação na divulgação de informações sobre dietas nas mídias sociais, o que favorece a disseminação de práticas prejudiciais. A promoção indiscriminada de dietas sem embasamento científico reforça hábitos alimentares inadequados e pode comprometer a saúde metabólica e psicológica da população. Diante desse cenário, torna-se essencial o desenvolvimento de campanhas educativas e políticas públicas voltadas à conscientização sobre alimentação saudável e à regulamentação da publicidade de produtos dietéticos (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Este estudo tem como objetivo revisar o impacto das dietas da moda no comportamento alimentar da população, analisando seus efeitos psicológicos e nutricionais. A compreensão dessas implicações e a promoção de uma abordagem baseada em dados que possam auxiliar o desenvolvimento de políticas públicas

voltadas para a saúde coletiva, de modo que a população possa realizar, com autonomia, a adoção de práticas alimentares saudáveis, conforme orientação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, por meio de seu campo de Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2021).

## **2 MÉTODOS**

Esta pesquisa é uma revisão narrativa que revisou os efeitos dos impactos psicológicos e nutricionais das dietas restritivas. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como “dietas da moda”, “alimentação saudável”, “transtornos alimentares”, “redes sociais” e “saúde nutricional”.

Também foram incluídos documentos oficiais do Ministério da Saúde do Brasil e da Organização Mundial da Saúde (OMS), como o Guia Alimentar para a População Brasileira e relatórios sobre nutrição e padrões alimentares. Além disso, foram analisados materiais de instituições como a *Academy of Nutrition and Dietetics* e a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), que discutem os riscos das dietas restritivas e estratégias para promover uma alimentação equilibrada.

## **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

As dietas da moda têm ganhado ênfase devido ao seu impacto na saúde da população, pois, ao mesmo tempo que promovem perda de peso rápido também há efeitos negativos, os quais podem superar os benefícios temporários. A restrição de calorias e nutrientes pode ocasionar deficiências nutricionais, efeito sanfona e consequências metabólicas e psicológicas (COELHO et al., 2023).

### **3.1 IMPACTOS PSICOLÓGICOS**

As dietas da moda exercem uma influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos, especialmente no contexto da crescente valorização da estética corporal nas redes sociais. A busca incessante pelo corpo "perfeito", reforçada por influenciadores digitais e celebridades, tem levado muitas pessoas a adotarem

regimes alimentares altamente restritivos, muitas vezes sem acompanhamento profissional e sem embasamento científico. Esse cenário tem contribuído para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, compulsão alimentar e baixa autoestima, especialmente entre indivíduos expostos a padrões estéticos irreais e dietas extremas disseminadas nas redes sociais (COELHO et al., 2023).

A relação entre dietas restritivas e saúde mental é amplamente documentada na literatura. De acordo com estudo realizado por Coelho et al. (2023), indivíduos que seguem dietas extremamente restritivas apresentam maiores níveis de estresse e frustração, especialmente quando não conseguem manter o padrão alimentar proposto. A constante privação alimentar, somada à pressão social, exacerbada nas redes sociais, para atingir um ideal estético inatingível, gera um ciclo vicioso de culpa e compulsão, onde períodos de restrição são seguidos por episódios de compulsão alimentar, levando à sensação de fracasso e reforçando comportamentos alimentares disfuncionais, a soma desses fatores pode acarretar até no desenvolvimento de transtornos alimentares. Esse padrão é característico do transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), um distúrbio psiquiátrico cada vez mais comum entre aqueles que tentam perder peso rapidamente por meio de dietas extremas (COSTA; SOUSA; SILVA, 2021).

Segundo estudo conduzido por Brum et al. (2023), o consumo excessivo de conteúdo relacionado a dietas e emagrecimento em plataformas de mídias sociais, como instagram e tiktok, está diretamente associado ao aumento da ansiedade e da distorção da autoimagem, principalmente entre adolescentes e jovens adultos. O estudo realizado com 128 mulheres revela que aproximadamente 73% dos participantes estão insatisfeitos com seu corpo, e 93% relataram que as mídias sociais podem influenciar as escolhas alimentares.

Essas plataformas funcionam como vitrines de corpos padronizados, reforçando uma cultura da comparação constante e da busca incessante por um ideal estético, que muitas vezes é irreal e inalcançável. A repetição desses conteúdos impacta diretamente a autoestima, especialmente em públicos mais vulneráveis, como adolescentes, que estão em fase de construção identitária (APM, 2025).

A pressão estética imposta pelas redes sociais pode levar à adoção de hábitos prejudiciais, como jejuns prolongados sem necessidade, dietas hipocalóricas extremas e o consumo indiscriminado de suplementos alimentares sem prescrição

médica. A internalização desses padrões de magreza idealizada pode resultar no desenvolvimento de transtornos como anorexia nervosa e bulimia, que afetam não apenas o estado nutricional do indivíduo, mas também seu bem-estar emocional e psicológico (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021)

A ortorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pela obsessão em consumir apenas alimentos considerados “puros” ou “saudáveis”, o que pode levar à exclusão de grupos alimentares essenciais e ao comprometimento da saúde física e mental. De acordo com Coelho et al. (2021), a obsessão por uma alimentação extremamente saudável, característica da ortorexia nervosa, pode resultar em deficiências nutricionais, isolamento social, ansiedade e até compulsão alimentar, especialmente quando esse padrão é incentivado por conteúdos digitais não baseados em ciência. Embora muitas vezes esse comportamento seja socialmente aceito e até incentivado, especialmente nas redes sociais, a exposição contínua a conteúdos que promovem dietas restritivas e padrões estéticos idealizados agrava o quadro clínico e exige a atenção de profissionais da saúde e medidas educativas voltadas à prevenção.

Outro fator preocupante é a mercantilização da insatisfação corporal, que impulsiona o consumo de produtos dietéticos e suplementos para emagrecimento. Segundo pesquisa realizada pelo Conselho Federal de Farmácia (CFF) e o Instituto Datafolha, 24% dos brasileiros consomem algum tipo de substância para emagrecer. (CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA, 2022)

Um exemplo ilustrativo dos impactos psicológicos causados pelas dietas da moda pode ser observado em estudos recentes que analisam a relação entre redes sociais e transtornos alimentares em jovens. Gonçalves (2022), em pesquisa realizada na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), evidenciou que adolescentes usuários de redes sociais, especialmente Instagram, demonstram maior vulnerabilidade à insatisfação corporal e a distúrbios alimentares, motivados por comparações com influenciadores digitais. A autora ressalta que a exposição constante a corpos idealizados e dietas restritivas pode levar a práticas alimentares perigosas. Segundo Domingues Junior et al. (2024), os fatores sociais e emocionais ligados a padrões estéticos rígidos e idealizados nas mídias sociais podem influenciar condutas alimentares inadequadas, elevando a busca por dietas que sem nenhum acompanhamento profissional promovam rápido resultado e que podem acarretar em transtorno alimentares.

A pesquisa de Souza e Lima (2023) corrobora esses dados ao demonstrar que a influência de conteúdos estéticos nas mídias sociais leva muitos jovens a adotarem dietas extremas sem orientação, resultando em episódios de compulsão alimentar, sentimentos de culpa, tristeza e isolamento social. O estudo também revela que, entre adolescentes entrevistados, muitos relataram uso de suplementos e medicamentos para emagrecimento sem prescrição médica, o que agrava os riscos à saúde física e mental.

Para o tratamento desses quadros, os autores recomendam o acompanhamento interdisciplinar com psicoterapia, orientação nutricional e estratégias de reeducação alimentar, de modo a restaurar a saúde física e emocional dos indivíduos afetados. Gonçalves (2022) destaca que abordagens como a terapia cognitivo-comportamental são eficazes na reconstrução da autoimagem e no enfrentamento da compulsão alimentar, principalmente entre jovens em fase de desenvolvimento psicológico.

Esses achados reforçam que as dietas da moda, ao serem disseminadas por meio das redes sociais, impactam negativamente a saúde mental e nutricional de jovens e adolescentes. Além disso, alertam para a urgência de mecanismos de fiscalização de conteúdos online, políticas públicas voltadas à educação alimentar e incentivo ao acompanhamento profissional adequado (SOUZA; LIMA, 2023). Tais medidas são fundamentais para combater os danos causados por informações não científicas e promover uma relação mais saudável com a alimentação e o corpo.

### **3.2 IMPACTOS NUTRICIONAIS**

As dietas da moda são frequentemente caracterizadas por restrições severas de grupos alimentares essenciais, o que pode ocasionar sérios impactos nutricionais e metabólicos. A busca por emagrecimento rápido, sem a devida orientação profissional, leva muitos indivíduos a eliminar macronutrientes fundamentais, como carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, bem como reduzir drasticamente a ingestão de micronutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Esse desequilíbrio alimentar pode causar deficiências nutricionais graves, refletindo-se em complicações como alterações hormonais, perda de massa muscular,

osteoporose, anemia e comprometimento do sistema imunológico (ARAÚJO et al., 2022).

A restrição calórica intensa, comum em muitas dietas populares, afeta diretamente o metabolismo, uma vez que o corpo, privado de energia suficiente, passa a apresentar sintomas como fadiga, tontura, dificuldade de concentração e redução do metabolismo basal. De acordo com Correa de Faria Brum et al. (2023), a redução drástica na ingestão calórica provoca uma resposta adaptativa do organismo que tende a conservar energia, resultando em um efeito rebote conhecido como “efeito sanfona”, no qual o peso perdido é rapidamente recuperado assim que a dieta é interrompida. Tal efeito é agravado pela perda de massa magra e pela desaceleração metabólica, dificultando ainda mais o processo de emagrecimento futuro.

Já a deficiência de micronutrientes compromete funções vitais do corpo, pois a baixa ingestão de carboidratos reduz a glicose circulante, o que afeta o funcionamento do sistema nervoso central e causa hipoglicemia. A insuficiência de gorduras na alimentação prejudica a absorção de vitaminas lipossolúveis, como A, D, E e K, essenciais para a saúde óssea, imunológica e da pele. A carência de ferro, comum em dietas hipocalóricas, é responsável pelo aumento dos casos de anemia ferropriva, que apresenta sintomas como palidez, cansaço constante e baixa capacidade de concentração (COELHO et al., 2023).

Para ilustrar esses impactos, um estudo de caso realizado com 128 mulheres mostra que 59% delas aponta já ter feito uso das famosas “dietas da moda”. Dentre as opções de dieta apontada no formulário, as indicadas pelas participantes estão: jejum Intermitente, *Low Carb* e dieta do ovo. Ao serem questionadas sobre os sintomas apresentado ao final de dieta, as participantes relataram: dor de cabeça, irritabilidade, fraqueza, queda de cabelo, unha fraca, dentre outros sintomas. Essas dietas, muitas vezes, escassas de fibras e nutrientes, como cálcio, ferro, vitamina A e a vitamina E, pode gerar impacto negativo para saúde da população, causada pelo desequilíbrio das funções metabólicas desenvolvidas pelo organismo. (BRUM et al., 2023).

De acordo com o Instituto Comer Zero (2024), a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) recomendam que uma dieta equilibrada inclua quantidades adequadas de proteínas, gorduras e carboidratos, evitando tanto excessos quanto deficiências. O instituto também alerta para os riscos de excluir grupos alimentares sem orientação

profissional, o que pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão, osteoporose e alguns tipos de câncer.

Diante de tantos riscos associados, torna-se fundamental investir em políticas públicas de educação alimentar e nutricional que promovam hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis desde a infância. A população deve ser orientada sobre os perigos das dietas restritivas e sobre a importância do acompanhamento com profissionais habilitados para o planejamento de qualquer mudança alimentar. Além disso, é urgente a regulamentação dos conteúdos nutricionais veiculados nas redes sociais. Muitas dessas dietas são promovidas por pessoas sem formação na área da saúde, o que aumenta a disseminação de informações equivocadas e perigosas para a saúde pública (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Portanto, evidencia-se que os impactos nutricionais negativos ocasionados pelas dietas da moda são superiores aos benefícios prometidos, pois, pode colocar em risco o equilíbrio metabólico, a saúde intestinal, a absorção de nutrientes e o bem-estar geral dos indivíduos. Apesar de rápida perda de peso em curto período de tempo, essas dietas frequentemente resultam em deficiências importantes e efeitos colaterais duradouros. Assim, sendo a adoção de hábitos alimentares equilibrados, com orientação profissional e base científica, é a alternativa mais segura e eficaz para promover saúde e qualidade de vida.

#### **4 CONCLUSÕES**

Com tudo, a presente pesquisa demonstrou que as dietas da moda, apesar de serem populares apresentam riscos significativos à saúde da população, tanto no âmbito psicológico quanto no nutricional. A adoção dessas práticas alimentares sem acompanhamento profissional contribui para deficiências nutricionais, transtornos alimentares e efeitos metabólicos adversos.

Evidenciou-se ao longo do estudo a influência das redes sociais na disseminação de padrões estéticos irreais e na normalização de hábitos alimentares prejudiciais, sobretudo entre jovens. Esse cenário reforça a necessidade de regulamentação mais rigorosa sobre conteúdos nutricionais e maior investimento em educação alimentar.

Diante disso, conclui-se a importância do acompanhamento com profissionais e evidências científicas na elaboração de planos alimentares saudáveis, para que

assim haja de forma eficaz na prevenção de doenças e a promoção do bem-estar da população. A atuação integrada entre profissionais da saúde, instituições de ensino e políticas públicas se torna essencial para combater os efeitos negativos das dietas da moda e fortalecer a relação saudável com a alimentação.

## 5 REFERÊNCIAS

ARAUJO, F.J.S. et. al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Research**, v. 15, n. 3, p. 210-225, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50263>. Acesso em: 21 out. 2024.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA (APM). **Volume de uso de redes sociais pode afetar saúde mental**. Disponível em: <https://www.apm.org.br/volume-de-uso-de-redes-sociais-pode-afetar-saude-mental/>. Acessado em: 14 de fev. de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 21 out. 2024.

BRUM, D. P.; SOUZA, R. S.; GOMES, P. H. T.; COELHO, M. Z. S. G. O uso da mídia social e prática de dietas da moda por mulheres. **Revista Cosmos Acadêmico**, v. 8, n. 4, 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/09/Revista-Cosmos-Academico-v8-n4-2023.-Artigo-5.pdf>. Acesso em: 3 abr. 2025.

COELHO, A. C.; BRANDÃO, E. dos S.; SILVA, W. L. C. da; FREITAS, F. M. N. de O. Consequências das dietas da moda na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, e118121143760, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i11.43760>. Acesso em: 3 abr. 2025.

COSTA, L. L. L.; SOUSA, J. O.; SILVA, L. S. A influência das dietas da moda na saúde nutricional. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 586, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/41659>. Acesso em: 3 abr. 2025.

DOMINGUES JUNIOR, J. B. et al. Dietas da moda: um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 12, e5126036, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i12.6036>. Acesso em: 3 abr. 2025.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e441101019089, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 3 abr. 2025.

GONÇALVES, L. R. **A influência de redes sociais no comportamento alimentar e autoimagem de adolescentes**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/92dcd13f-c53e-48d0-b680-ff156270f616>. Acesso em: 25 mar. 2025.

INSTITUTO COMER ZERO (IFZ). **OMS e FAO lançam guia sobre dieta saudável e alertam sobre os riscos dos ultraprocessados**. 29 out. 2024. Disponível em: <https://ifz.org.br/oms-e-fao-lancam-guia-sobre-dieta-saudavel/>. Acesso em: 14 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Educação Alimentar e Nutricional**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/educacao-alimentar-e-nutricional/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acessado em: 04 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Dieta saudável**. 29 abr. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 05 març. 2025.

PFARMA. **Pesquisa aponta que 24% dos brasileiros já usaram substâncias para emagrecer**. Disponível em: <https://pfarma.com.br/blog/7684-pesquisa-aponta-que-24-dos-brasileiros-ja-usaram-substancias-para-emagrecer.html>. Acessado em: 04 abr. 2025.

SOUZA, I. D.; LIMA, L. T. Como as mídias sociais influenciam nos casos de distúrbios alimentares em jovens e adolescentes na atualidade no Brasil. **Revista Foco**, v. 16, n. 6, p. 267-284, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/download/3368/2263>. Acesso em: 25 mar. 2025.

VIEIRA, G. P. et al. **Dietas da moda e a influência das redes sociais no impacto à saúde**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário IBMR, Repositório Universitário da Ânima – RUNA. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/294f28f6-03e6-4ca8-9901-97249c564b94/download>. Acesso em: 3 abr. 2025.