

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

SAMARA MIRANDA ALVES

**ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO DE FÓRMULAS EMAGRECEDORAS
OFERECIDAS NA INTERNET PARA PERDA DE PESO**

VOLTA REDONDA - RJ

2020

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

**ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO DE FÓRMULAS EMAGRECEDORAS
OFERECIDAS NA INTERNET PARA PERDA DE PESO**

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

Acadêmica: Samara Miranda Alves

Orientador(a): Prof(a). Dr(a). Mariana Ribeiro
Costa Portugal

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO DE FÓRMULAS EMAGRECEDORAS OFERECIDAS NA INTERNET PARA PERDA DE PESO

Elaborado por Samara Miranda Alves, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 30 de Novembro de 2020

Banca Avaliadora:

.....

Professor(a) Orientador(a)

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....

Professor Avaliador

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....

Professor Avaliador

Marcelo Mendes, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico esse trabalho à Deus e à
toda minha família que esteve comigo ao
longo de toda minha trajetória.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à Deus por ter me sustentado durante esses anos. Sei que os momentos foram difíceis, muitas vezes em meio as dificuldades pensei em desistir, mas Deus sempre foi minha força e Nele confiarei eternamente.

Agradeço minha mãe Maricilda por sempre ter acreditado em mim, por ter me apoiado quando disse que gostaria de trocar de curso para realizar meu sonho e nunca me deixou desistir em meio as dificuldades.

Ao meu pai Laerte que sempre esteve ao meu lado, me levando aos estágios longes (risos)

A minha irmã Fernanda que sempre ouviu meus supostos temas de TCC e que se encantou por esse tema como eu.

Ao meu querido e amado avô Sebastião, que desde meu início na trajetória estudantil se orgulhava de mim e hoje sei que sentirá ainda mais orgulho.

Essa conquista não seria válida se não tivessem vocês na minha vida, amo muito todos vocês!

E claro, a minha orientadora Mariana que aos 45 minutos do segundo tempo entrou em campo e mudou todas as minhas expectativas, muito obrigada por ter aceitado ser minha orientadora.

Enfim, vocês fazem parte dessa vitória, sem vocês eu nada seria. Obrigada!

“See heaven’s got a plan for you ”
Swedish House

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

A474a Alves, Samara Miranda

Análise da composição de fórmulas emagrecedoras oferecidas na internet para perda de peso. / Samara Miranda Alves. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

20 p. II.

Orientador (a): Mariana Ribeiro Costa Portugal

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Fórmulas emagrecedoras - mídia. 3. Fórmulas emagrecedoras - mulheres. I. Portugal, Mariana Ribeiro Costa. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

RESUMO

Muitas mulheres recorrem a dietas e aderem a práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, com o objetivo de emagrecer. As mídias sociais, entre elas o *Facebook*, são um ambiente facilitador na divulgação de tais práticas inadequadas, incluindo a comercialização de fórmulas emagrecedoras. O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, realizada por meio da análise qualitativa e quantitativa das respostas obtidas a partir de uma publicação no Facebook. O objetivo desse trabalho foi verificar o acesso, a composição, promessas e valores, oferecidos por indivíduos que comercializam tais fórmulas às pessoas que almejam a perda de peso rápida. Tal publicação alcançou em sua maioria mulheres (mais de 99%) e pôde-se observar que na internet há uma enorme facilidade na venda de fórmulas emagrecedoras. Pode-se concluir o fácil acesso dessas fórmulas emagrecedoras nas redes sociais, que podem acarretar danos à saúde como consequência dessa automedicação e ressaltar que, o auxílio de um nutricionista é imprescindível para quem almeja a perda de peso com saúde.

Palavras-chave: Mídia. Fórmulas emagrecedoras. Mulheres.

ABSTRACT

Many women resort to diets and adhere to inappropriate practices, such as the use of medications, laxatives, prolonged fasting, excessive physical activity, in order to lose weight. Social media, including Facebook, are a facilitating environment for the dissemination of such inappropriate practices, including the marketing of slimming formulas. The present study is a descriptive research, carried out through the qualitative and quantitative analysis of the answers obtained from a Facebook publication. The objective of this work was to verify the access, composition, promises and values, offered by individuals who commercialize such formulas to people who aim for rapid weight loss. This publication reached most women (more than 99%) and it could be observed that on the internet there is an enormous ease in selling weight loss formulas. It can be concluded that such non-prescription medicines can cause serious damages to health, and the help of a nutritionist is essential for those who wish to lose weight with health.

Keywords: Media. slimming formulas. women.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. MÉTODOS.....	12
3. RESULTADOS	13
4. DISCUSSÃO	15
5. CONCLUSÃO.....	18
6. REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

O ideal de corpo perfeito preconizado pela nossa sociedade e veiculado pela mídia leva as mulheres a uma insatisfação crônica com seus corpos, ora se odiando por alguns quilos a mais, ora adotando dietas altamente restritivas e exercícios físicos extenuantes como forma de compensar as calorias ingeridas em excesso na tentativa de corresponder ao modelo cultural vigente (ANDRADE; BOSI, 2003). O gênero feminino, geralmente, é o mais vulnerável às pressões sociais, econômicas e culturais associadas aos padrões estéticos (VILELA; LAMOUNIER; DELLARETTI; NETO; HORTA, 2004).

O padrão de beleza de corpo magro é associado a mensagens de sucesso, controle, aceitação e felicidade. Assim, mulheres acreditam que sendo magras, poderão alcançar todos os seus objetivos, sendo a perda de peso a solução para todos os seus problemas. Entretanto, este padrão imposto como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz mulheres a se sentirem feias e a desejarem o emagrecimento. Para isso, muitas mulheres recorrem a dietas e aderem a práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outros métodos sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde (WITT; SCHNEIDER, 2011).

O uso de medicamentos para emagrecer é muito frequente na sociedade. As pessoas são seduzidas pelos possíveis efeitos em curto prazo desses medicamentos e procuram emagrecer por meio da ingestão sem controle e sem cautela (FERNANDES; MENDES; RIBEIRO, 2013). Entre tais medicamentos, os moderadores de apetite ou anorexígenos, foram comercializados até o final dos anos 50, até serem proibidos e declarados como ilegais devido ao aumento da exploração de suas propriedades estimulantes. Usados clinicamente como remédio para tratar a obesidade em um curto período, alguns moderadores de apetite também estão disponíveis sem receita médica (MURER, 2007).

Atualmente, as mídias sociais são meios facilitadores de ampla comunicação e interação entre as pessoas, o que ocorre através da postagem de mensagens e textos, compartilhamento de vídeos, áudios e imagens (CIRIBELLI; PAIVA, 2011). Tais meios de comunicação divulgam propagandas, notícias, informações da vida moderna, com

grande ênfase na aparência física, alimentação, moda e exercícios. Tal conteúdo é compartilhado e resulta em diversas visualizações consumidas pelo público (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Segundo Kelly et al (2007) e Gonçalves (2010), as redes sociais representam uma nova tendência de partilhar contatos, informações e conhecimentos. Entre as mídias atuais, o Facebook é uma das redes sociais mais utilizadas em todo o mundo para interagir socialmente. Esta interação surge essencialmente pelos comentários a perfis e pela participação em grupos de discussão.

No Facebook, há diversos grupos voltados ao tema emagrecimento e não é incomum encontrar aqueles que comercializam fórmulas emagrecedoras consideradas “milagrosas”, com preços e composição diversos, sem qualquer tipo respaldo de profissionais da área da saúde. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi verificar o acesso, a composição, promessas, oferecidos por indivíduos que comercializam tais fórmulas às pessoas que almejam a perda de peso rápida.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e quantitativa realizada através da análise qualitativa e quantitativa das respostas obtidas a partir da seguinte pergunta: “Vocês já tentaram fazer dieta e não conseguiram?”. Tal publicação, feita pela autora do trabalho, foi realizada em um grupo de emagrecimento no *Facebook*, o qual, até a data de 31 de agosto de 2020, contava com 174.321 membros.

A partir desta publicação, houve vários comentários de pessoas que vendiam tais fórmulas, pessoas que se interessavam nessas fórmulas e outras que apenas interagiram à pergunta da publicação.

Pode-se notar que essa publicação foi uma “isca” para vendedores, já que, esses buscam pessoas que estão insatisfeitas com seu corpo.

Foram coletados dados acerca do sexo de quem “curtiu” a publicação e os comentários sobre a venda de tais fórmulas emagrecedoras. A partir do contato com

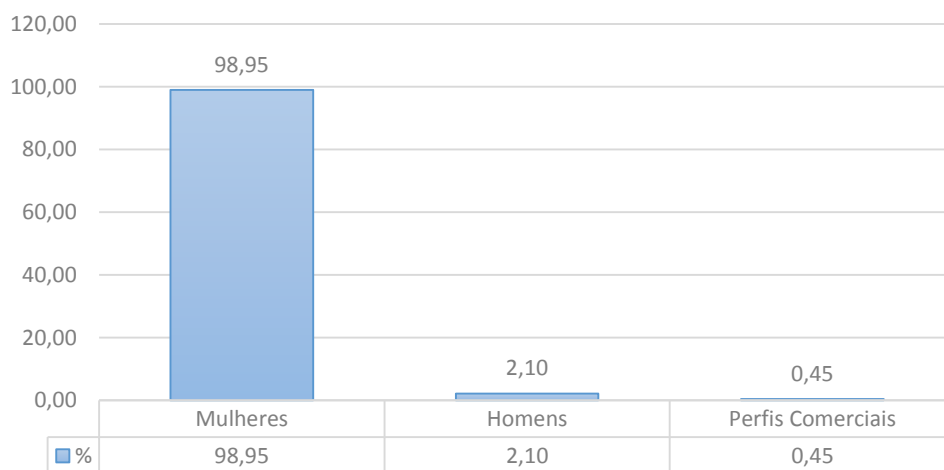
perfis de vendedores de fórmulas, foi realizada a coleta de informações como preço, composição, ação e o que prometem de cada um dos produtos oferecidos.

A coleta de dados ocorreu no intervalo de tempo de 21 de agosto de 2020 a 31 de agosto de 2020. O software Excel foi utilizado no cálculo das frequências absoluta e relativa das variáveis categorizadas analisadas no presente trabalho.

3. RESULTADOS

Foi publicada uma postagem em um grupo de emagrecimento do Facebook com a seguinte frase: “Vocês já tentaram fazer dieta e não conseguiram?”. Tal publicação obteve 678 curtidas, sendo 661 de mulheres (98,95%), 14 homens (2,1%) e 3 (0,45%) de perfis de emagrecimento, onde não se pode averiguar o sexo (Gráfico 1).

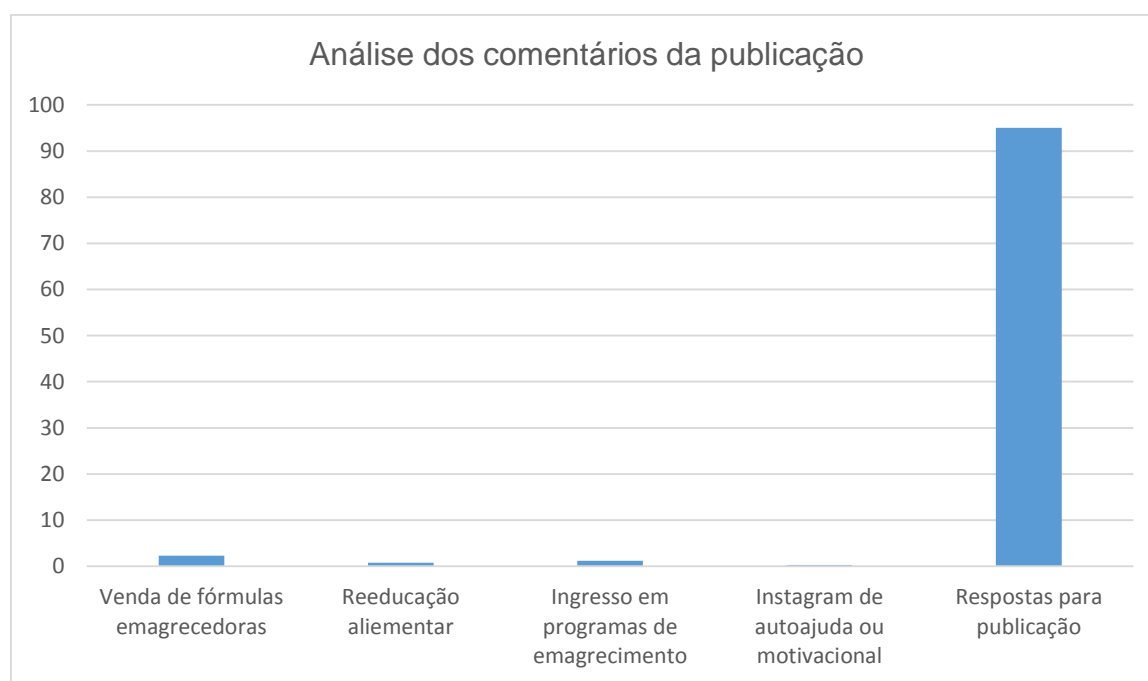
Gráfico 1. Perfil dos usuários na publicação “Vocês já tentaram fazer dieta e não conseguiram?”



Foram realizados 730 comentários pelos participantes do grupo na publicação. Os comentários foram analisados, organizados em cinco categorias e as frequências apresentadas da seguinte forma: **1**) comentários que falavam sobre a venda de fórmulas emagrecedoras (chás, shakes, remédios) corresponderam a 2,3% (n=17); **2**) comentários

onde as pessoas sugeriam reeducação alimentar e dieta flexível como métodos mais saudáveis corresponderam a 0,8% (n=6); **3)** 1,2% (n=9) estimulavam o ingresso em programas de emagrecimento; **4)** comentários que sugeriam seguir Instagram de “autoajuda” ou “motivacional” como forma de incentivo por pessoas que conseguiram emagrecer, corresponderam a 0,3% (n=3) das publicações; **5)** respostas como “não consigo”, “já tentei e não consegui”, “sim, todos os dias tento”, “toda segunda começo a dieta”, “não consigo emagrecer” totalizaram 95% (n=695) dos comentários feitos na publicação. (Gráfico 2)

Gráfico 2. Análise dos comentários da publicação



Diante desses comentários sobre a venda de shakes, chás e fórmulas emagrecedoras, coletou-se diferentes tipos de informações para esse estudo (Quadro 1).

Quadro 1: Análise da composição das fórmulas emagrecedoras comercializadas via Facebook

Fórmula	Valor (R\$)	Ação	O que prometem?	Informações sobre o uso
Fórmula 1	R\$ 40,00	Aceleração do metabolismo	Queima de gordura, saciedade, termogênico e melhora a digestão.	Tomar preferencialmente 1 hora antes das principais refeições. Primeiro pacote tomar por 10 dias

				seguidos, a partir do segundo pacote, tomar 5 dias e parar 2.
Fórmula 2	R\$ 134,00	Diurético	Fornecer energia, atuando no sistema muscular. Não especifica quantos quilos a pessoa perde em determinado tempo.	1 sachê em 200ml de água fria (uma a 2 vezes durante o dia)
Fórmula 3	R\$ 163,00	Diurético	Controle glicêmico (por estimular a produção de insulina). Coadjuvante no controle da ansiedade por alimentos doces, promove uma ingestão moderada deles, colaborando assim com o controle de peso corporal.	1 sachê em um 200ml de água (uma a três vezes por dia, meia hora antes das refeições)
Fórmula 4	R\$ 126,00	Diurético	Emagrecimento de cerca de 2 a 8kg por mês. Acelera o metabolismo. Elimina gordura localizada. Diminui o apetite.	2 colheres de chá de Cafelife em 1 xícara de chá de água – 6 vezes durante o dia (meia hora antes e meia hora depois das refeições).
Fórmula 5	R\$ 140,00. Com 60 comprimidos	Inibidor de apetite	Utilizar o Composto + inibidor de apetite. O composto funciona para ansiedade, mas não tira a fome, o que fará perder peso é o inibidor de apetite.	10h: um inibidor de apetite e um composto. 16h um inibidor de apetite e um composto.
Fórmula 6	R\$ 65,00 5ml	Diurético	Ajuda a gerenciar os picos de fome durante o dia.	Dilua uma gota para cada 100ml de líquido.
Fórmula 7	R\$ 97,00	Reduz o apetite	Elimina até 15kgs de gordura em 8 semanas	Dois comprimidos antes do café da manhã e dois antes do jantar.
Fórmula 8	R\$ 97,00	Regulação gástrica e intestinal	Substitua 1 refeição por dia e emagreça 15kgs em 8 semanas	Duas vezes por dia, antes das refeições, por três meses.

4. DISCUSSÃO

De acordo com MATOS (2003), para as mulheres, a beleza e a juventude tornaram-se um imperativo. O padrão de beleza imposto pela sociedade afeta as mulheres, independentemente da classe econômica (COELHO; FAGUNDES, 2007). Esta

exigência da sociedade em relação à beleza é mais forte no universo feminino, enquanto que no masculino, o desvio com relação ao padrão de beleza está vinculado à falta de tempo, em função do ritmo atribulado da vida profissional, para as mulheres, não cultivar a beleza é falta de vaidade – um qualitativo depreciativo da moral (NOVAES e VILHENA, 2003).

Essa grande preocupação das mulheres com a beleza muitas vezes manifesta-se através de inquietações com o seu peso. Algumas normas socioculturais têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e atributos positivos, principalmente entre as mulheres, particularmente entre mulheres. Neste sentido, a busca por tratamentos para redução de peso, além de ser uma necessidade de saúde física, guarda também necessidades psíquicas e sociais (ALMEIDA et al, 2005). No presente estudo, pôde-se observar diante da publicação, que a maioria das pessoas que interagiram foram do sexo feminino (quase 99%), o que pode ser interpretado como um reflexo da angústia feminina com o seu peso.

Foram oferecidas, a partir da publicação realizada, oito fórmulas com mecanismos de ação, valores, promessas, e formas de uso distintas. Sobre os valores, é possível observar que oscilam entre R\$40,00 à R\$163,00 reais. Se considerado o período recomendado de uso, um “tratamento” com tais fórmulas podem custar, em seu total, de R\$40,00 reais para fórmula que estipula o tempo de um mês para o tratamento à R\$489,00 reais para fórmula que estipula o tempo de três meses para o resultado esperado.

Entre as oitos fórmulas cujas composições foram verificadas, 50% (n=4) apresentam como principal mecanismo de ação o efeito diurético; 25% (n=2) apresentavam como ação o efeito inibidor do apetite; 25% (n=1) apresentou como principal mecanismo de ação o efeito de acelerar o metabolismo e 25% (n=1) apresentou como principal mecanismo de ação o efeito de regulação intestinal.

Os diuréticos são drogas que estimulam a excreção renal de água. Seu objetivo fundamental é alcançar um balanço hídrico, mas os diuréticos não atuam diretamente na água, mas através de sódio ou osmolaridade (FLÓREZ; ARMIJO, 1997). Ou seja, muitas

pessoas acreditam que, eliminando “água” através da urina estão emagrecendo, porém, perde-se muitos outros importantes nutrientes.

Os anorexígenos, também chamados de inibidores de apetite, são drogas que causam redução ou perda de apetite. Não são aconselhados como tratamento primário para perda de peso, visto que podem provocar efeitos sobre função mental e comportamento (MAGALHÃES, DINELLY, OLIVEIRA, 2006). Esses inibidores de apetite são usados para tratamento primário de obesidade, seu uso abusivo ou sem prescrição, pode causar sérios danos à saúde e dependência.

De acordo com Paulo e Zanine (1988), “a automedicação é um procedimento caracterizado fundamentalmente pela iniciativa de um doente, ou de seu responsável, em obter ou produzir e utilizar um produto que acredita lhe trará benefícios no tratamento de doenças ou alívio de sintomas.”

Quando se encontra a facilidade na compra desses medicamentos, como no presente estudo, a internet abre um leque de opções e pessoas não pensam nos malefícios que essa automedicação pode-lhes causar.

Uma das fórmulas comercializadas, fórmula 5, têm como compostos a sibutramina e anfepramona. O valor dessa fórmula é R\$ 140 reais e, conforme as sugestões de uso, o consumo de 2 comprimidos ao dia. O tratamento com inibidores de apetite se encontra no perfil dos medicamentos administrados de modo irracional e exacerbado. Muitas vezes, esse tipo de medicamento é prescrito de forma desnecessária e inadequada, havendo médicos que depreciam alternativas de tratamento, como alterações alimentares e prática de atividades físicas, fazendo assim, uso inadequado deste recurso medicamentoso (ANDRADE, ANDRADE, HONORATO, SILVA, 2019).

Em 2011, a Anvisa retirou do mercado três substâncias inibidoras de apetite do tipo anfetamínicos - mazindol, femproporex e anfepramona - para combater a obesidade. Os laboratórios que tinham registro desses produtos no Brasil não apresentaram estudos de eficácia e segurança dentro dos padrões exigidos pela Anvisa e cobrados em outros países do mundo. Além disso, foi demonstrado que os riscos relacionados ao uso de inibidores de apetite do tipo anfetamínicos eram maiores que o seu benefício. Na mesma época, a sibutramina também foi reavaliada, mas, neste caso, ficou demonstrado que o

seu benefício era maior que o seu risco, desde que utilizada adequadamente e para determinados perfis de pacientes. Então, o controle sobre a sibutramina foi reforçado com a criação de uma receita especial para prescrição e comercialização do produto (ANVISA, 2018).

Segundo Arrais et al (2003) a automedicação inadequada, tal como a prescrição errônea, pode ter como consequência efeitos indesejáveis, enfermidades iatrogênicas e mascaramento de doenças evolutivas, representando, portanto, problema a ser prevenido. É evidente que o risco dessa prática está correlacionado com o grau de instrução e informação dos usuários sobre medicamentos, bem como com a acessibilidade deles ao sistema de saúde.

Sobre a importância do nutricionista, de acordo com Gues (2008) o quadro nutricional da população brasileira está em total desequilíbrio, alguns adoecendo por excesso de peso e outros ainda morrendo por desnutrição. Sem os conhecimentos técnicos sobre a alimentação, mostra-se muito difícil - praticamente impossível - a reversão deste quadro, pois necessita de uma atuação eficiente de nutricionistas para que possa se promover a saúde por meio da alimentação.

5. CONCLUSÃO

Mediante a todas as informações obtidas nesse presente trabalho, é nítido que as mulheres são as mais insatisfeitas com sua imagem corporal. Visando essa forma “perfeita”, buscam em redes sociais, fórmulas emagrecedoras que prometem um “milagre” para que seu objetivo de corpo perfeito seja alcançado.

Fica claro que, a facilidade de buscar e adquirir tais fórmulas na internet vêm se tornando a cada dia mais fácil para os compradores. Essas fórmulas sem receitas ou quaisquer prescrições podem trazer sérios malefícios à saúde de quem os consome.

Devemos desmascarar e sempre indagar sobre essas fórmulas e produtos que prometem milagres e resultados tão imediatos.

Vale ressaltar que, para um emagrecimento saudável, uma boa alimentação, seguida de orientação de um nutricionista é imprescindível.

6. REFERÊNCIAS

ANDRADE, A; BOSI, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista Nutrição**, 2003.

ALMEIDA, G.A.N; SANTOS, J.E; PASIAN, S.R; LOUREIRO, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: um estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, jan./abr. 2005.

ANDRADE, T.B; ANDRADE, G.B; HONORATO, J.J; SILVA, J.N. O farmacêutico frente aos riscos do uso de inibidores de apetite: A sibutramina. **Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA**, Ariquemes, v.10, n. 1, p. 81-92, 2019.

ANVISA. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/acessoainformacao/noticias-anvisa/2018/sibutramina-e-remedios-para-emagrecer-entenda>. Acessado em 30 de setembro de 2020.

ARRAIS, Paulo Sérgio D., Perfil da automedicação no Brasil. **Revista Saúde Pública**, 31 (1): 71-7, 1997.

CIRIBELI, J.P; PAIVA, V.H.P. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Revista Mediação**, v. 13, n. 12, 30 jun. 2011. Disponível em: <<http://www.fumec.br/revistas/mediacao/article/view/509>>. Acesso em: 24 agosto. 2020.

COELHO, E.J.N; FAGUNDES, T.F. Imagem corporal de mulheres diferentes classes econômicas. *Motriz*, Rio Claro, v.13, n.2 (Supl.1), p.S37-S43, 2007.

FERNANDES, L.O.S; MENDES, F.V.S; RIBEIRO, S.M.O. Prevalência do uso de medicamentos para emagrecer entre universitárias. **Revista Científica de Enfermagem**. Jundiaí. 2013.

FINTELMAN, V.; Weiss, R. **Manual de Fitoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2010.

FLÓREZ, J; ARMIJO, J. A. **Farmacología humana** 3, 815-829, 1997.

GUES, L.M.M. A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. **Ciência e Saúde Coletiva**. Paraná. 2008

KELLY, Brian. Introduction to Facebook: Opportunities and Challenges For The Institution. 2007. Online; disponível em <http://www.ukoln.ac.uk/webfocus/events/meetings/bath-facebook2007-08/> e acessado em 31 de agosto 2020.

MAGALHÃES, A.E.C; DINELLY, C.M.N; OLIVEIRA, M.A.S. Psicotrópicos: Perfil de prescrições de benzodiazepínicos, antidepressivo e anorexígenos a partir de uma revisão sistemática. **Electronic Journal of Pharmacy**. Ceará. 2016. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/35226/pdf>. Acessado em 29 de outubro de 2020.

MATOS, A.A. Representações sociais do corpo na revista Trip para mulher [dissertação]. Viçosa: Departamento de Economia Doméstica, **Universidade Federal de Viçosa**; 2003

MURER, E. Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida / Roberto Vilarta (organizador); Roberto Vilarta et. al. - Campinas, **IPES Editorial**,

NOVAES, J.V; VILHENA, J. De Cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. **Interações**, v. 8, n. 15, p. 9-36, São Marcos, 2003. Disponível em:< http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-29072003000100002> Acesso em: 21 de outubro de 2020.

PATRÍCIO, M.R; GONÇALVES, V. Facebook: rede social educativa. In I Encontro Internacional TIC e Educação. Lisboa: Universidade de Lisboa, **Instituto de Educação**, 2010. p. 593-598. ISBN 978-989-96999-1-5

PAULO, L.G; ZANINE A. C. Automedicação no Brasil. **Rev. Ass. Med. Bras.**, 34: 69-75, 1988.

VILELA, J.E.M; LAMOUNIER, J..A.F; DELLARETTI, M.A.F; NETO, J.R.B; HORTA, G.M. Transtorno alimentares em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p 49-54, 2004.

WITT, J.G.Z; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p 3910, setembro. 2011.