

OS PREJUÍZOS POR TRÁS DAS DIETAS DA MODA

THE HARM OF FAD DIETS

Luiza Oliveira de Paula – graduanda do curso de Nutrição da PUC-Goiás.

Flavia Melo – professora do curso de Nutrição da PUC-Goiás, nutricionista (UnB), especialista em Saúde Coletiva (UnB) e mestre em Ciências da Saúde (UnB). Nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde de Anápolis – GO.

RESUMO:

O desejo de alcançar um corpo magro, segundo padrões sociais, tem como consequência a aceitação das famosas dietas da moda. A seguinte pesquisa teve como objetivo compreender a relação entre a busca por um corpo perfeito, a aderência às dietas restritivas e os prejuízos físicos e psicológicos por trás dessas práticas, além do entendimento do que leva um indivíduo procurar essas dietas prejudiciais. A metodologia dessa revisão narrativa foi composta por estudos de artigos científicos e análises feitas no Instagram de publicações sobre dietas da moda. Os resultados mostram que páginas do Instagram incentivam prática das dietas restritivas para emagrecimento rápido e utilizam fotos de corpos magros e definidos como possíveis resultados. Os artigos evidenciam prejuízos que essas dietas trazem para o organismo, como não possuírem quantidades necessárias de macro e micronutrientes para o bom funcionamento do organismo e serem possíveis causadores de transtornos alimentares. O estudo ressalta a necessidade de evitar dietas da moda e aderir ao emagrecimento saudável através da reeducação alimentar.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Emagrecimento Rápido; Programa de Emagrecimento; Queimar Gordura; Reduzir Barriga.

ABSTRACT:

The desire to achieve a thin body, according to social standards, results in the acceptance of the famous fad diets. The following research made it possible to understand the relationship between the search for a perfect body, adherence to restrictive diets and the physical and psychological damage behind these practices, in addition to understanding what leads an individual to seek these harmful diets. The methodology of this narrative review was composed of studies of scientific articles and analyzes made on Instagram of publications about fad diets. The results show that instagram pages encourage the practice of restrictive diets for fast weight loss and use photos of lean and defined bodies as possible results. The articles show the damage that these diets bring to the body, as they do not have the necessary amounts of macro and micronutrients. The study emphasizes the need to avoid fad diets and adhere to healthy weight loss through nutritional education.

Keywords: Healthy eating; Fast slimming; Slimming program; Burn fat; Reduce belly fat.

INTRODUÇÃO:

A busca por um corpo perfeito é cada dia mais evidente, enquadrar-se no padrão estabelecido pela sociedade de corpos magros, bonitos é o objetivo de muitas pessoas, mesmo que, para isso, seja necessário submeter-se a dietas restritivas como solução única (PASSOS et al., 2020).

Na procura pela “eterna juventude” e um “corpo padrão” é bem comum encontrarmos perfis em rede sociais, que incentivam seguir uma vida composta por hábitos mais saudáveis, saúde em primeiro lugar, bem-estar, prática de atividades físicas e reeducação alimentar, fatores que seriam positivos para a população consumidora desses conteúdos publicados (APROBATO, 2018).

No entanto, apesar desse interesse da população por um estilo de vida mais saudável através da alimentação ser benéfico, há outros pontos a serem discutidos, como a busca por um corpo perfeito, utilizando de comparações e objetivos muitas vezes irrealistas. A rede social mais acessada no momento é o *Instagram*, onde pessoas compartilham fotos e vídeos sobre suas vidas, que muitas vezes não são necessariamente a realidade (APROBATO, 2018).

Com o fácil acesso à internet, a busca por dietas da moda tornou-se frequente. Estudos sobre tendências de busca na internet através do *Google Trends* (ET), apontam que há numerosos picos de acesso sobre dietas, quase sempre relacionados ao emagrecimento, principalmente de setembro a janeiro, pelas festas de fim de ano e a chegada do verão (PASSOS et al., 2020).

Essa “dietas milagrosas” recebem várias denominações, gerando acessos a dieta cetogênica (rica em gorduras, pobre em carboidratos e proteínas), dieta da lua (consumo exclusivo de líquidos em 4 dias por mês), dieta da proteína (consumo semi-irrestrito de alimentos como carnes gordurosas, produtos lácteos e limitação de carboidratos), dieta da sopa (consumo de sopa especialmente no almoço e jantar) entre outras dietas restritivas que tem como principal objetivo o emagrecimento (PASSOS et al., 2020).

Adotar essas dietas da moda é uma prática cada vez mais comum, já que essas pessoas buscam resultados rápidos, mas não procuram informações sobre algumas consequências e impactos que essas dietas podem provocar, como os episódios de compulsão alimentar e até mesmo transtornos alimentares, pois podem gerar a preocupação exagerada sobre a quantidade de calorias ingeridas, irritabilidade, fadigas, nervosismo, cefaleias entre outros sintomas (FARIA et al., 2021).

A relação entre dietas da moda e celebridades é objeto de discussão, pois a alusão direta a um corpo ideal e essas dietas restritivas é realmente vista. Se essas pessoas que têm o poder de influenciar as outras por serem famosas e terem o corpo padrão, abordassem sobre o estilo de vida mais saudável ou incentivassem a reeducação alimentar com a orientação de um nutricionista, seria uma prática positiva e benéfica para quem se espelha nessas pessoas. Porém, aproveitando da visibilidade que essas celebridades possuem, foi aberto um espaço para a potencialização da divulgação de produtos considerados “bom para a saúde, para emagrecer” como forma de aderir a uma vida mais saudável (PASSOS et al., 2020), como se o emagrecimento fosse diretamente relacionado à saúde.

A supervalorização da beleza é responsável pela pressão social que muitas pessoas sofrem, e acabam se dedicando, de forma exagerada, a conquistar essa beleza de qualquer forma, até mesmo colocando suas vidas

em risco, como nos casos de transtornos alimentares. É importante ressaltar que esse empenho não vem apenas de pessoas totalmente preocupadas, mas essa supervalorização atinge a todos, que em algum momento tentam manter um padrão de aparência esperado (SAMPAIO et al., 2009).

Diante dos fatos expostos, foi proposto um estudo de revisão bibliográfica cujos objetivos foram compreender a relação dessas com os padrões de beleza, assim como suas motivações para tal e conhecer as práticas/ métodos restritivos propostos nas redes sociais, foi proposto um estudo de revisão bibliográfica.

METODOLOGIA:

Como metodologia desse trabalho, foi utilizada a revisão narrativa, composta por artigos indexados na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), na Revista PubSaúde e por meio de análise e avaliação de conteúdos postados no Instagram sobre dietas da moda e dietas restritivas para o alcance de um corpo ideal.

Os artigos foram pesquisados no idioma Português-BR e inglês e que faziam referência a dietas para adultos e publicados nos últimos 15 anos (2007-2022) a partir dos descritores: dietas da moda, dietas restritivas, corpo ideal e emagrecimento.

As palavras-chave que foram utilizadas para a pesquisa desses perfis profissionais e leigos na rede social Instagram, por meio de hashtags (termo associado a assuntos ou discussões que se deseja indexar em redes sociais, inserindo o símbolo da cerquilha (#) antes da palavra, frase ou expressão) são: alimentação saudável, emagrecimento rápido, programa de emagrecimento, queimar gordura e reduzir barriga.

RESULTADOS:

Após a busca realizada conforme descrito na metodologia, foram selecionados 10 artigos, que discorrem de diversas formas sobre o tema. Existe uma supervalorização da beleza, do corpo magro, forte, e para isso os métodos adotados pelas pessoas podem lhes causar prejuízos físicos e psicológicos. As dietas da moda, encontradas de maneira fácil em diversas redes sociais, apresentam composição nutricional inadequada, sendo majoritariamente de caráter restritivo. Todos os artigos selecionados estão apresentados na tabela 1

Tabela 1: Artigos selecionados pelos autores

Autores e ano	Título	Objetivo	Resultados
BRAGA, COLETRO, FREITAS; 2019.	Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs.	Analisar quantitativamente as dietas disponíveis em blogs e sites.	<i>Maioria dos cardápios com composição de macro e micronutrientes além do determinado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) e DRI (Ingestão Dietética de Referência) para adultos.</i>

ALVARES, SANTANA; 2020.	Correlação de dietas restritivas e o seu surgimento ou agravamento de transtornos alimentares.	Demonstrar os reais motivos à prática desenfreada de dietas restritivas e sua repercussão negativa no desenvolvimento dos transtornos alimentares.	<i>Independente da motivação, dietas restritivas, estas adquirem uma conotação de tolhimento, impossibilitando uma qualidade de vida satisfatória.</i>
SAMPAIO, FERREIRA; 2009.	Beleza, identidade e mercado.	Compreender um fenômeno contemporâneo aqui denominado <i>de supervalorização da beleza</i> : a intensa busca por atender a padrões de beleza corporal.	<i>A complexidade do fenômeno da supervalorização da beleza, no qual ela passa a ter uma relevância bastante acentuada para a construção de uma identidade pessoal.</i>
SANTOS et al., 2019.	Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável.	Apresentar reflexões sobre os discursos e práticas contemporâneos acerca da saúde.	<i>A ideia de corpo como mercadoria demanda um processo crítico de desconstrução e reconstrução corpórea, a partir das determinações do corpo.</i>
CARVALHO et al., 2016.	Busca pela "muscularidade" e variáveis associadas em adultos jovens.	Avaliar a busca pela "muscularidade" e associá-la a sintomas psicológicos.	<i>A busca pela "muscularidade" esteve associada à autoestima, aos comportamentos de risco de transtornos alimentares e ao grau de comprometimento psicológico ao exercício.</i>
RAMOS, NETO, BAGRICHEVSKY, 2011.	Cultura identitária pró-anorexia: características de um estilo de vida em uma comunidade virtual.	Analisar a "cultura identitária" de jovens anoréxicas, investigando uma comunidade virtual brasileira.	<i>Estudos sobre práticas anoréxicas em comunidades virtuais devem ser estimulados, pois contribuem para a compreensão do universo juvenil e colaboram com a promoção de políticas e ações voltadas para a saúde do adolescente.</i>
NICOLINO, 2012.	Primazia da beleza feminina e juventude empobrecida: notas de uma relação conflituosa.	Investigar a preocupação atribuída à aparência física e as implicações representativas de um modelo ideal de corpo para estudantes adolescentes pobres.	<i>Foi possível observar que as escolares atribuem alto valor para o corpo, porém apresentam cuidados menos rígidos e intervenções menos agressivas que o esperado.</i>
LEAL et al., 2010.	O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso.	Compreender as crenças, as atitudes, as percepções e os processos culturais subjacentes às narrativas das universitárias submetidas à cirurgia estética e dos cirurgiões plásticos.	<i>Existe uma medicalização da beleza estética e a cirurgia é uma questão de Saúde Coletiva, pois os resultados dependem das motivações e expectativas de quem procura este procedimento.</i>

ARAÚJO, PENA, FREITAS; 2015.	Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento	Discutir significados do cuidado em saúde adotados por nutricionistas obesas de Salvador e compreender a experiência delas com a obesidade no cotidiano de vida.	<i>Conclui-se sobre a necessidade das instituições de saúde pública se apropriarem da dimensão do problema e estabelecerem estratégias para a condição de nutricionista obesa, considerando que essa contradição ocorre em diversas profissões.</i>
FORTES et al, 2015.	Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino.	Analisar a relação da internalização dos padrões corporais e sintomas depressivos com a restrição alimentar em adolescentes do sexo masculino.	<i>Os resultados permitiram concluir que somente a internalização geral esteve relacionada à restrição alimentar em jovens do sexo masculino.</i>

Com relação à busca realizada no Instagram, foram selecionados seis perfis, que atendiam aos critérios dispostos na metodologia e que apresentavam o maior número de seguidores. Os perfis selecionados e seu respectivo número de seguidores com uma breve descrição da página, foram os seguintes:

Perfil 1 – 26,3 mil seguidores para um perfil que oferece dicas para emagrecer e emagrecimento rápido (em 19 dias), indicando opções de “chás para queimar gordura”.

Perfil 2 – 106 mil seguidores para um perfil que oferece receitas saudáveis e “fits” e dicas de alimentação saudável. A página promove desafios por períodos de tempo em que os seguidores devem restringir determinados alimentos, para perda de peso rápida.

Perfil 3 – 138 mil seguidores para um perfil com dicas e receitas saudáveis, que se propõe a ajudar os seguidores a emagrecer. A página promove a ideia do emagrecimento acelerado e frequentemente indica chás para redução de medidas corporais.

Perfil 4 – 362 mil seguidores para uma página que mostra exercícios, dicas e receitas, promovendo a ideia do emagrecimento a curto prazo. A página lança desafios baseados em restrições severas, além de estereotipar hábitos e alimentos como “engordativos”.

Perfil 5 – 221 mil seguidores para uma página de comércio indireto de produtos alimentícios e suplementos, como forma de emagrecimento. Propõe substituição de refeição por esses produtos.

Perfil 6 – 242 mil seguidores para uma página que alega ter ajudado mais de 94 mil pessoas, com receitas e dicas práticas e fáceis. Incentiva a restrição alimentar utilizando-se inclusive de vídeos para mostrar alimentos “proibidos”.

Nenhum dos perfis selecionados mostra ser elaborado por nutricionista, ainda assim, realizam atividades privativas do profissional nutricionista, como indicação de suplemento alimentar. A utilização do suplemento creatina foi verificada em quatro das páginas, inclusive com modo de utilização (prescrição).

Uma das páginas indica a utilização de alimentos para fins específicos, como os dietéticos, e uma outra página utiliza fotos de “antes e depois” para mostrar situações como se fossem o resultado da utilização dos seus produtos.

DISCUSSÃO:

De acordo com as pesquisas realizadas, a rede social Instagram estimula o emagrecimento rápido com dietas restritivas, o que é comprovado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) ser prejudicial, pois a maioria dessas dietas da moda não ofertam as quantidades necessárias de macro e micronutrientes em suas composições para adultos (BRAGA, 2019). Além do prejuízo em relação a sua composição, as dietas restritivas adquirem uma conotação de tolhimento, impossibilitando a indivíduo a ter uma qualidade de vida satisfatória (ÁLVARES, 2020).

Em relação aos padrões de beleza impostos pela sociedade, no Instagram eles são não só preservados, como estampados em todas as páginas analisadas como um alvo a ser atingido. Nas publicações de dietas saudáveis, mostra-se um corpo magro, sem qualquer sinal de gorduras, celulites, estrias ou qualquer imperfeição como um suposto “resultado” que os consumidores dessa página terão se seguirem tal dieta, o que sabemos ser muitas vezes impossível, já que cada pessoa tem sua genética, suas limitações individuais e seu tempo para uma grande mudança física. Ao seguirem essas dietas e não obterem o resultado esperado, não atingir aquele objetivo de um corpo magro, o sentimento de frustração é grande e pode gerar consequências, como queda da autoestima aumento do risco de transtornos alimentares, conforme ressalta Carvalho (2016).

Ainda nessa busca por um corpo perfeito, Leal (2010), ressalta que muitos ainda procuram as cirurgias estéticas como solução, com o objetivo de melhorar a autoestima e se encaixarem aos corpos ideais. Entretanto, é comprovado que depois das cirurgias, muitas pessoas ainda ficam insatisfeitas com os resultados, pois esses dependem mais de como a pessoa se enxerga, da expectativa, usualmente bastante alta, de quem procura tais procedimentos, do que propriamente do resultado. De acordo com Santos (2019), essa quebra de expectativa é reflexo de uma sociedade que almeja alcançar a eterna juventude, que submetem os corpos a dietas e exercícios físicos exaustivos, a substâncias como anabolizantes e que depois são corrigidos com as cirurgias plásticas para ficarem regulados com os padrões socioculturais.

A supervalorização da beleza é um fenômeno complexo e tem grande relevância na construção de uma identidade visual (SAMPAIO, 2009). Por esse motivo, a preocupação das pessoas em seguir um padrão de beleza aceito pela sociedade é tão frequente e acontece em todas as idades, profissões e gêneros. O preconceito que Nutricionistas obesas sofrem é um reflexo de uma sociedade que prioriza um padrão estético do que o conhecimento, pois essas profissionais obesas são rotuladas como incompetentes em relação ao próprio cuidado com o corpo e saúde, e sofrem um paradoxo entre sua profissão e o estado de morbidade (ARAÚJO, 2015), criando a ideia errônea de que mais vale um corpo escultural do que o conhecimento científico na busca por resultados estritamente relacionados a padrões estéticos.

De acordo com Nicolino (2012), jovens do sexo feminino em escolas atribuíram alto valor para o corpo, apesar de não terem cuidados rígidos e não fazerem intervenções tão agressivas, o risco que elas correm são incontáveis,

pois a preocupação excessiva e alto valor dedicado ao corpo pode desencadear problemas sérios como a anorexia, que é frequentemente investigada e realizada a promoção de políticas públicas para a saúde do adolescente (RAMOS, 2011). Além dos transtornos alimentares, sintomas depressivos são encontrados também em jovens do sexo masculino que seguem um padrão alimentar restritivo, por internalizarem os padrões corporais da sociedade, o que foi comprovado pelo estudo de Fortes (2015).

Sendo o Instagram a rede social mais acessada do momento, o impacto é consideravelmente grande, tanto positivo, como negativo. A publicação de fotos e vídeos (que nem sempre são a realidade) geram comparações entre as pessoas, interfere na autoestima e incentiva o aumento da busca irrestrita para atingir resultados, por exemplo, de corpos perfeitos. Na mesma plataforma são indicados os “caminhos” a serem seguidos para atingir esse corpo perfeito, muitas vezes esses caminhos são benéficos, como atividades físicas, e outras vezes não, como as dietas da moda (APROBATO, 2018). O acesso indiscriminado a conteúdos publicados em redes sociais como o Instagram sobre dietas da moda, é um problema pois grande parte da população tem acesso (por ser quase sempre gratuito), por não ser publicado por profissionais nutricionistas, não respeitando o modo individual de prescrição nutricional que é necessária para cada indivíduo e por prescreverem suplementos alimentares, para qualquer pessoa.

Se todos esses incentivos encontrados em páginas fossem para as pessoas terem um estilo de vida mais saudável, iniciarem uma reeducação alimentar e fazerem alguma atividade física, teria um impacto muito positivo na vida de quem consome esses conteúdos, pois são práticas que podem virar hábitos com muitos benefícios. Infelizmente, não é isso que acontece, pois a prática de dietas restritivas, que geram diversos problemas, é que são as mais incentivadas e as que mais conquistam as pessoas, pelas suas grandes promessas de resultados a curto prazo (APROBATO, 2018).

CONCLUSÃO:

Com o objetivo de se enquadrarem nos padrões sociais e atingirem o tão esperado “corpo perfeito”, foi verificado nessa pesquisa que as pessoas se submetem a dietas da moda, práticas de exercícios físicos exaustivos e se comparando com outras pessoas através de fotos e vídeos publicados nas redes sociais. Essas comparações possuem como resultados pessoas adoecendo psicologicamente, pois se frustram por não conseguir emagrecer em um curto espaço de tempo, por não ter um corpo magro e definido, não conseguir seguir uma dieta da moda e não ver resultados de todo esse esforço. Esses fatores podem ter consequências mais graves como depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Além disso existem as consequências físicas de adotarem práticas alimentares pouco saudáveis em termos de nutrientes em geral.

Pelos resultados encontrados fica clara a necessidade de haver conteúdos e esclarecimentos em artigos, redes sociais por profissionais da saúde e relacionado a alimentação publicados por nutricionistas e profissionais de saúde sérios, com fundamentação científica, sobre a relação da alimentação equilibrada, o emagrecimento saudável e a qualidade de vida. Além disso, a necessidade de quebrar padrões sociais sobre beleza e corpo, é de extrema importância, o indivíduo percebendo que tem suas particularidades,

necessidades e dificuldades, reduziria bastante esse processo de comparação entre pessoas de realidades diferentes e dos prejuízos citados.

REFERÊNCIAS:

ALVARES, D.A. SANTANA, A.A. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. *Pubsaúde*, 4, a065. DOI:

<https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude4.a065>

APROBATO, V. C. Corpo digital e bem estar na rede Instagram: um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 38, n. 95, p. 157-164, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2018000200003&lng=pt&nrm=iso>.

ARAÚJO, K. L. PENA, P. G. L. FREITAS, M.C.S. Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2015, v. 20, n. 9, pp. 2787-2796. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232015209.07542014>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015209.07542014>.

BRAGA, D. C. A. COLETRO, H. N. FREITAS, M. T. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. *Revista de Nutrição* [online]. 2019, v. 32, e180190. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>>. Epub 04 Fev 2019. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>.

CARVALHO, P. H. B. et al. Busca pela "muscularidade" e variáveis associadas em adultos jovens. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2016, v. 22, n. 2, pp. 118-121. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517-869220162202142544>>. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162202142544>.

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* 10, no. 10 (2021). Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/19089/17001/234228>

FORTES, L.S et al. Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2015, v. 20, n. 11, pp. 3457-3466. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00152015>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00152015>.

LEAL, V. C. L. V. et al. O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2010, v. 15, n. 1, pp. 77-86. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100013>>. Epub 08 Fev 2010. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100013>.

NICOLINO, A. S. Primazia da beleza feminina e juventude empobrecida: notas de uma relação conflituosa. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação* [online]. 2012, v. 16, n. 40 pp. 83-94. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000013>>. Epub 12 Abr 2012. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000013>.

PASSOS, J. A. VASCONCELLOS-SILVA, P. R. SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, n. 7, pp. 2615-2631. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>>. Epub 08 Jul 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>.

RAMOS, J. S. PEREIRA NETO, A. F. B. M. Cultura Identitária pró-anorexia: características de um estilo de vida em uma comunidade virtual. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação* [online]. 2011, v. 15, n. 37, pp. 447-460. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-32832011005000018>>. Epub 10 Jun 2011. ISSN 1807-5762. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832011005000018>.

SAMPAIO, R. A. FERREIRA, R. F. Beleza, identidade e mercado. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte , v. 15, n. 1, p. 120-140, abr. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682009000100008&lng=pt&nrm=iso>.

SANTOS, M. A et al. Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável¹ Este estudo contou com o financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). *Saúde e Sociedade* [online]. 2019, v. 28, n. 3, pp. 239-252. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170035>>. Epub 07 Out 2019. ISSN 1984-0470. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170035>.