

## **Facebook e Nutrição<sup>1</sup>**

Samara Carolina Fernandes FERREIRA<sup>2</sup>

Graciele STOLARSKI<sup>3</sup>

Ana Paula Machado VELHO<sup>4</sup>

Tiago Franklin Rodrigues LUCENA<sup>5</sup>

Centro Universitário Cesumar, Maringá, PR

### **RESUMO**

A alimentação saudável é um conceito que contempla significado social e cultural, considerando necessidades nutricionais de acordo com um grupo social específico. Sendo assim, procura-se promover melhorias alimentares aos indivíduos (ELL et al, 2012), no sentido de garantir direitos fundamentais do cidadão. Considerando que as redes sociais online conectam sujeitos sociais que apresentam discursos públicos (BOYD et al, 2011), vê-se que esses espaços vêm divulgando informações relacionadas à alimentação saudável. Pergunta-se: as redes vêm proporcionando a criação de novos hábitos alimentares e a melhoria da ingestão nutricional dos seus usuários? Até o momento, pode-se notar que, dentro dessa rede social online, há um segmento com discurso em nome da alimentação saudável, no qual pessoas se apropriam de termos médicos e nutricionais deliberadamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** facebook; rede social online; tecnologia; alimentação; promoção da saúde.

### **INTRODUÇÃO**

A obesidade e o sobrepeso, problemas de saúde pública, acometem todas as faixas etárias e apresentam aumento significativo no Brasil, causando doenças crônicas, principal causa de morte entre adultos brasileiros (BRASIL, 2014). Sendo assim, muito se fala em alimentação e nutrição, de modo a orientar os programas de políticas públicas

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GT Comunicação e Saúde, do PENSACOM BRASIL 2016.

<sup>2</sup> Mestrando do Programa de Promoção da Saúde da UniCesumar-Maringá/PR, e-mail: samara.ferreira@unicesumar.edu.br.

<sup>3</sup> Mestrando do Programa de Promoção da Saúde da UniCesumar-Maringá/PR, e-mail: grastolarski@gmail.com.

<sup>4</sup> Orientador do trabalho. Professor do Programa de Promoção da Saúde da UniCesumar-Maringá/PR, e-mail: anapaula.mac@gmail.com

<sup>5</sup> Co-orientador do trabalho. Professor do Programa de Promoção da Saúde da UniCesumar-Maringá/PR, e-mail: tiagofranklin@gmail.com.

Realizam

---

**PENSACOM BRASIL – São Paulo, SP – 12 e 13 de dezembro de 2016**

---

para promover a saúde (CARVALHO et al, 2011; ELL et al, 2012; FREITAS et al, 2011; DIEZ-GARCIA et al, 2011), sabendo que as escolhas alimentares individuais são condicionadas a fatores múltiplos (SANTOS et al, 2011).

As redes sociais online conectam sujeitos sociais que apresentam discursos públicos (BOYD et al, 2011) e estas pessoas divulgam informações relacionadas ao assunto de seu interesse – o que pode englobar a alimentação e nutrição (RANGEL-S et al, 2012). Contudo, hábitos alimentares considerados saudáveis nem sempre são divulgados com a precisão nutricional devida, visto que o ambiente virtual permite publicações sem confirmação de veracidade.

A alimentação saudável, em países desenvolvidos e em desenvolvimento, é um conceito que contempla significado social e cultural da alimentação, considerando necessidades nutricionais de acordo com um grupo social específico. Sendo assim, procura-se promover melhorias alimentares não apenas a um indivíduo, mas no sentido coletivo (ELL et al, 2012).

Estudos mostram que temas como emagrecimento e estética são frequentes nas redes, divulgando hábitos alimentares que parecem utópicos por afirmarem resultado a curto prazo (MARINS et al, 2011; RANGEL-S et al, 2011; SANTOS, 2006; SANTOS, 2010). Porém, pergunta-se: as redes vêm proporcionando a criação de novos hábitos alimentares e a melhoria da ingestão nutricional dos seus usuários?

## **JUSTIFICATIVA**

A relação entre alimentação e nutrição reforça o processo de promoção da saúde desde 1948, quando ser saudável passa a ser entendido como direito humano fundamental:

A alimentação e nutrição constituem direitos humanos fundamentais consignados na *Declaração Universal dos Direitos Humanos* e são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. O direito à alimentação é um direito do

Realizam

**PENSACOM BRASIL – São Paulo, SP – 12 e 13 de dezembro de 2016**

---

cidadão, portanto, dever do Estado e responsabilidade da sociedade (FERREIRA E MAGALHÃES, 2007, p.1676).

Compreende-se que alimentação e nutrição fazem parte da formação do que se entende por qualidade de vida, deixando claro que, realmente, se fecha o ciclo biomédico de abordagem à saúde. Ao se tratar desse tema, no que diz respeito à promoção da saúde, fala-se em educação nutricional, entendida como a capacitação do indivíduo de identificar as características dos alimentos e reconhecer, por si só, aquilo que é mais saudável, ou seja, educar para que as pessoas façam escolhas alimentares mais saudáveis.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) propõe, no entanto, que o alimento possui funções culturais, comportamentais e afetivas, enfatizando que alimentação, nutrição e prática regular de exercícios físicos são fundamentais para manter um estilo de vida considerado saudável. Mas também destaca que as escolhas dos alimentos vão além de uma questão puramente nutricional, são volúveis à conduta dos indivíduos que se interrelacionam, indivíduos moldados por comportamentos e fatores ambientais diversificados. Isso significa que, além de valor nutricional, busca-se, na alimentação, considerar sabor, texturas, aromas, preço, o que está sendo ofertado, sazonalidade e higiene (SANTOS et al, 2011; SARTI et al, 2011).

Todas essas questões vêm sendo foco de discussões, atualmente, na internet, um espaço de comunicação que facilita o acesso de pessoas a inúmeras informações, democratizando a circulação de questões de caráter social. Não se discute aqui o fato de que esses dados podem ou não ser verídicos. O foco de reflexão é o princípio de liberdade envolto nesse tipo de meio de comunicação, que permite a divulgação de estratégias importantes, como de promoção da saúde nutricional, quando sugere aos usuários da rede uma reflexão sobre hábitos alimentares (SANTOS, 2007; RANGEL-S et al, 2012; GUARDIOLA et al, 2012).

Enfim, com o advento da internet, as pessoas passaram a se comunicar com mais facilidade e ter acesso a informações que vêm ajudando a fortalecer um modelo de

Realizam

**PENSACOM BRASIL – São Paulo, SP – 12 e 13 de dezembro de 2016**

---

saúde preventivo (MANGIA et al, 2005), de modo a promover o bem estar em lugar de curar doenças.

As redes sociais online (RSO) – entendidas como grandes estruturas tecnológicas que conectam sujeitos sociais, com ou sem relação social, por meio de discursos públicos (BOYD et al, 2011) –, se enquadram no contexto de transmitir mensagens de interação multilateral relacionadas a vários temas, mas também à alimentação, nutrição, práticas esportivas regulares ou qualquer método de viver de maneira mais saudável (RANGEL-S et al, 2012).

Atualmente, o número de usuários de redes sociais online no mundo ultrapassa 2 bilhões pessoas, em torno de 29% da população da Terra (IDG NOW, 2015; CIDADE VERDE, 2015; WE ARE SOCIAL, 2014). A Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República divulgou, em 2014, que 42% dos brasileiros têm acesso à internet, sendo que “entre as redes sociais e os programas de trocas de mensagens instantâneas mais usadas (1º + 2º + 3º lugares), estão o Facebook (83%), o Whatsapp (58%), o Youtube (17%), o Instagram (12%) e o Google+ (8%)” (BRASIL, 2014, p. 49-50).

Esta plataforma, que reúne inúmeros softwares é conhecida como segunda geração da internet ou Web 2.0, aquela em que as pessoas passam realmente a participar e interagir umas com as outras através de redes de relacionamento (SANTOS; CYPRIANO, 2014; RABELLO, 2015). Isto significa que, antes da web 2.0, o uso da internet era instrumental, ou seja, vinculado à realização de atividades (como pesquisas em sites de busca). Dentro desse contexto, surgem as redes sociais online ou a chamada internet relacional.

Nesta rede, há visibilidade nas opiniões formadas por qualquer pessoa, seja a respeito de novela, futebol, política, alimentação – que é objeto desse estudo –, entre tantos outros tópicos que se pode abordar de forma opinativa com articulação de especialidade.

Além disso, por meio das redes sociais online, é possível compartilhar informações não apenas por meio da escrita, mas também fazer uso de áudios e vídeos.

Os dispositivos móveis atuais, com acesso à internet o tempo todo, permitem que os usuários façam postagens em tempo real de onde estiverem. Estes aparelhos têm câmeras fotográficas digitais com qualidade suficiente para enviar imagens de qualquer lugar instantaneamente.

## **O FACEBOOK**

O Facebook é uma das redes sociais online mais acessadas, uma plataforma na qual usuários fazem postagens, por exemplo, de suas refeições e lançam afirmações com relação à qualidade nutricional. Porém, nem sempre esses conteúdos são verídicos, isto é, possuem informações que têm mesmo verdades nutricionais. Este, enfim, é o objetivo desta pesquisa: avaliar a qualidade nutricional das refeições postadas no Facebook por meio da análise visual dos pratos apresentados.

Esta RSO disponibiliza aos usuários (cada um com seu perfil pessoal) diversas formas de interação, sendo a mais simples delas os chamados *posts* – intervenções livres – em seu mural. Dentro da mesma plataforma virtual, é possível criar e/ou fazer parte de grupos temáticos a partir de curiosidades em comum (participantes que tem um mesmo interesse e trocam informações sobre este tópico), páginas de divulgação (informações sobre uma loja, instituição, segmento, marketing pessoal, entre outros), e ainda acompanhar o seu *feed* de notícias, conteúdo publicado por todos os integrantes da rede de relacionamentos, com a possibilidade de utilizar filtros e dar preferência às notícias que se quer receber.

## **METODOLOGIA**

O método de análise proposto é baseado na observação não participativa, sem interação com os perfis pesquisados, analisando informações visuais de forma não estruturada. O intuito deste estudo é averiguar a qualidade nutricional a partir das fotografias digitais postadas por usuários do Facebook que visam à alimentação saudável, tanto no que diz respeito a promover a saúde, como sobre a veracidade da informação nutricional vinculada à imagem. Sendo assim, os perfis investigados não serão de profissionais da saúde.

---

**PENSACOM BRASIL – São Paulo, SP – 12 e 13 de dezembro de 2016**

---

A coleta de dados foi feita mediante observação diária do *feed* de notícias disponibilizado pelas páginas selecionadas, salvando as fotografias digitais dos alimentos ou refeições em arquivos separados como uma imagem visual da tela em formato .jpeg.

As fotos analisadas serão comparadas aos modelos ideais para a alimentação saudável disponibilizada pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo esta a base para a divisão dos grupos alimentares. Este material foi escolhido por ser resultado de análises da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de maio de 2008 a maio de 2009 (BRASIL, 2014). Todas as fotografias foram acompanhadas dos comentários dos participantes da página, para averiguar se há interação relacionada à saúde.

As imagens foram divididas entre os grupos café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições, como apresentado pelo Guia. Caso na descrição da imagem postada não tenha uma indicação direta de que refeição se trata, foi incluído no grupo que melhor se identificar por semelhanças nutricionais.

As fotografias digitais foram avaliadas considerando o que o Guia Alimentar para a População Brasileira indica para proporções ou para substituir algum alimento por outro semelhante (quando necessário). Ou seja, não serão avaliadas as calorias de uma refeição, de modo que o foco do estudo é avaliar a qualidade nutricional, sem foco em emagrecimento, partindo do pressuposto de uma alimentação balanceada, saudável.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da busca no Facebook, duas páginas foram encontradas seguindo os critérios de inclusão metodológicos, cada uma possui em torno de 12.000 pessoas inscritas, que são participativas. Em critério comparativo, enquanto uma das páginas tem como foco o incentivo ao consumo de sucos naturais na dieta, a outra se apropria de dicas de reeducação alimentar, sugerindo refeições mais completas, pratos prontos e, até mesmo, dicas de preparações “saudáveis” (no sentido de que há apropriação do termo, porém sem segurança de veracidade).

Os sucos indicados na primeira página sempre vêm acompanhados de uma descrição com ingredientes, modo de preparo e uma explicação sobre as funções medicinais do mesmo. Na segunda, isto nem sempre acontece, aparecem imagens de caráter opinativo, como, por exemplo, fotografias de refeições seguidas da descrição “achei interessante”, “[...] Delícia!” e “lindo e apetitoso prato”. Em ambos os casos, não há apropriação médica/nutricional ao se indicar que determinada porção do alimento é saudável, ainda assim, as postagens são interativas, ou seja, os participantes fazem questionamentos e o mediador da página responde, com respostas de afirmativas, demonstrando domínio no assunto.

Deve-se reforçar que a pesquisa está em desenvolvimento e esta análise é de caráter amostral. Não há, ainda, avaliação de fotografias para indicar correspondência nutricional entre as imagens postadas e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Nesta etapa do trabalho optou-se por averiguar o discurso dos participantes, pois o desdobramento da pesquisa contará com a etapa de análise das imagens de forma mais profunda. Até o momento, conclui-se que, dentro dessa RSO, há um segmento com discurso em nome da alimentação saudável, no qual pessoas se apropriam de termos médicos e nutricionais deliberadamente e “vendem” um modelo de nutrição que nem sempre é o mais indicado.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. Pesquisa brasileira de mídia 2015: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. – Brasília: Secom, 2014.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. **Social Network sites: Definition, History, and Scholarship**. Journal of Computer-Mediated Communication, V. 13, Issue 1, p. 210-230, 2007.

CIDADE VERDE. Mundo já tem dois bilhões de pessoas usando redes sociais. 2015. Acesso em 13 de março de 2016. Disponível em: <<http://cidadeverde.com/masavio/67297/mundo-ja-tem-dois-bilhoes-de-pessoas-usando-redes-sociais>>

Realizam

**PENSACOM BRASIL – São Paulo, SP – 12 e 13 de dezembro de 2016**

---

ELL, Erica et al. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 218-225, Apr. 2012 .

FERREIRA, Vanessa A.; MAGALHAES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 7, p. 1674-1681, July 2007 .

GUARDIOLA-WANDEN-BERGHE, Rocío; SANZ-VALERO, Javier; WANDEN-BERGHE, Carmina. Quality assessment of the Website for Eating Disorders: a systematic review of a pending challenge. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 9, p. 2489-2497, Sept. 2012.

IDG NOW. Planeta já tem dois bilhões de pessoas usando redes sociais. 2015. Acesso em 13 de março de 2016. Disponível em: <<http://idgnow.com.br/internet/2015/04/06/planeta-ja-tem-dois-bilhoes-de-pessoas-usando-redes-sociais/>>

MANGIA, E. F.; MURAMOTO, M. T. O estudo de redes sociais: apontamentos teóricos e contribuições para o campo da saúde. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, São Paulo, v. 16, n. 1, p.22-33, jan./abr., 2005.

MARINS, Bianca Ramos; ARAUJO, Inesita Soares de; JACOB, Silvana do Couto. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo? **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3873-3882, Sept. 2011.

RANGEL-S, Maria Ligia; LAMEGO, Gabriela; GOMES, Andrea Lizabeth Costa. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012.

SANTOS, Francisco Coelho dos; CYPRIANO, Cristina Petersen. Redes sociais, redes de sociabilidade. **Rev. bras. Ci. Soc.**, São Paulo , v. 29, n. 85, p. 63-78, June 2014 .

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. **Physis: Ver. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17(2):353-372, 2007.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SANTOS, Melina Valério dos; PROENCA, Rossana Pacheco da Costa; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; CALVO, Maria Cristina Marino. Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 641-649, Aug. 2011.

SARTI, Flávia Mori; CLARO, Rafael Moreira and BANDONI, Daniel Henrique. **Contribuições de estudos sobre demanda de alimentos à formulação de políticas públicas de nutrição.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2011, vol.27, n.4, pp. 639-647. ISSN 0102-311X.

WE ARE SOCIAL. Global social media users passa 2 billion. 2014. Acesso em 14 de março de 2016. Disponível em < <http://wearesocial.com/uk/blog/2014/08/global-social-media-users-pass-2-billion>>