

Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook*

Like and share it: contents about healthy eating and diets on Facebook pages (abstract: p. 18)

Coloque me gusta y comparta: contenidos sobre alimentación saludable y dietas en páginas de Facebook (resumen: p. 18)

Jasilaine Andrade Passos^(a)

<jasilainepassos@yahoo.com.br> 

Paulo Roberto Vasconcellos-Silva^(b)

<bioeticaunirio@yahoo.com.br> 

Lígia Amparo da Silva Santos^(c)

<amparo@ufba.br> 

* Manuscrito proveniente de tese de doutorado financiada por meio de bolsa concedida pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

^(a) Pós-graduada pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública (doutorado), Departamento de Ciências Sociais, Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca. Rua Leopoldo Bulhões, 1480, Manguinhos. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. 21041-210.

continua pág. 15

Este trabalho objetivou descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook (FB). Foram selecionadas vinte páginas em português. Os quarenta posts mais curtidos foram alvo de análise de conteúdo, modalidade temática. Enunciados dos posts revelaram uma “dialética do sabor”, que seria solucionada por receitas culinárias divulgadas à moda *food porn*. O emagrecimento é pautado como urgência que demanda controle e vigilância, no qual quizzes e desafios configuram estratégias motivacionais. Observaram-se esforços para validação das informações por meio de “slogans de cientificidade” e referências a profissionais da saúde. Conclui-se que a rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos conteúdos voltaram-se para promoção e venda de serviços e produtos dietéticos, suscitando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde.

Palavras-chave: Mídias sociais. Alimentação saudável. Informação de saúde ao consumidor. Disseminação de informações.

Introdução

Discursos relativos à alimentação saudável assumem características distintas em diferentes épocas, lugares e grupos sociais¹. O modo como são construídos conteúdos e interpretações pode influenciar as escolhas alimentares dos sujeitos, por isso, demandam investigações, inclusive, para que as diferentes percepções possam ser consideradas nas propostas de promoção da saúde. Apesar das distinções, há fatores que contribuem para uma noção geral sobre o comer saudável, contexto no qual a mídia opera enquanto um dispositivo que participa da construção e disseminação de discursos que influenciam percepções e consumo alimentares.

Na atualidade, as temáticas da alimentação e dieta estão presentes na mídia digital, representando um espaço relevante de produção de sentidos. A circulação de informações no sistema midiático ganha impulso expressivo pelo uso dos *sites* de redes sociais (SRS) – serviços disponíveis na *web* que permitem aos indivíduos criar perfis e manter e compartilhar conexões com outros usuários do sistema².

No Brasil, o Facebook (FB) é um SRS amplamente utilizado, com 127 milhões de contas ativas em 2018³. Entre as atividades realizadas na internet em 2017, cerca de 90% dos internautas usaram redes sociais como FB, WhatsApp e Twitter para se comunicar⁴. Além dos perfis pessoais, a plataforma também é usada para a criação de páginas – espaços virtuais criados na rede que servem para indivíduos, empresas, marcas e organizações compartilharem suas histórias e conectarem-se com pessoas que tenham interesse em seu conteúdo⁵.

A internet também desponta como importante espaço de divulgação científica, destacando-se pela possibilidade de interação entre autores e internautas⁶. A fonte de informação que mais cresce no tocante à saúde e à nutrição para os adultos mais jovens são os SRS como YouTube, FB e Twitter⁷. Organizações governamentais e sem fins lucrativos usam cada vez mais a internet para intervenções de saúde com o intuito de atingir toda a população⁸. O uso do FB, inclusive, é encorajado por agências de prevenção de doenças⁹, considerando que intervenções de nutrição eficazes requerem o uso de canais de distribuição adequados e oportunos para disseminação.

Uma compreensão dos conteúdos manifestados atualmente na mídia digital poderia auxiliar na seleção de abordagens e canais apropriados de comunicação para o *marketing* social, por exemplo, e entendimento de fenômenos atuais sobre discursos em torno da alimentação. Em meio às mudanças conceituais e às polissemias em torno do *marketing* social no âmbito da saúde coletiva, aqui, tal termo refere-se à ideia de conjunto de estratégias elaboradas para influenciar comportamentos voltados para a melhoria da saúde e para o desenvolvimento comunitário¹⁰.

Mesmo diante do aumento no uso das redes e da proliferação de informações sobre o tema em páginas no FB, não foram identificadas pesquisas dedicadas à análise de conteúdos proliferados nas redes sociais no cenário brasileiro. Desse modo, o presente trabalho teve como objetivo descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do FB na expectativa de produzir conhecimentos e trazer novos elementos que possam subsidiar reflexões e a atuação de profissionais e gestores de saúde.

Metodologia

Realizou-se uma abordagem exploratória para identificação e seleção das páginas que comporiam o universo empírico da pesquisa a partir do SRS Facebook. A escolha dessa plataforma foi baseada na sua expressiva utilização pela população brasileira. Para extração de dados das páginas e das postagens, utilizou-se o aplicativo Netvizz V1.42 – acessado a partir de uma conta criada exclusivamente para realização do estudo.

O Netvizz v1.42 é uma ferramenta que extrai informações de diferentes sessões da plataforma do Facebook, especialmente de grupos públicos e páginas¹¹. As páginas foram selecionadas no mês de outubro de 2017, aplicando-se os termos de busca “alimentação saudável” e “dieta”. Atualmente, “alimentação saudável” é considerado um conceito polissêmico e complexo por envolver dimensões políticas, econômicas, sociais e culturais relacionadas ao comer¹². O termo “dieta”, por sua vez, apesar de etimologicamente estar relacionado a uma dimensão do estilo de vida, na atualidade, é, de forma reducionista, popularmente relacionado a restrições alimentares para a perda de peso¹³. Mesmo reconhecendo a diversidade conceitual, Diez Garcia¹⁴ esclarece que a noção de “dieta” é a que melhor traduz o enfoque contemporâneo de “alimentação saudável” baseado na racionalidade nutricional. Nesse sentido, o termo “dieta” foi empregado na expectativa de se aproximar do imaginário social referente à alimentação saudável. As possíveis interfaces e/ou os distanciamentos entre os conceitos no universo empírico foram considerados na análise e interpretação dos achados.

Foram selecionadas pelos pesquisadores as dez páginas mais curtidas para cada descritor utilizado, que tinham seu conteúdo disponível para acesso público e que estavam em português, totalizando vinte páginas. Na intenção de contextualizar cronologicamente as análises, considerou-se o recorte de um ano – período de 1º de janeiro de 2017 a 31 de dezembro de 2017 –, sendo a coleta realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2018. Os resultados das buscas foram exportados e sistematizados em planilhas no *software* Microsoft Office Excel®. Foram selecionados os dois *posts* mais curtidos de cada página, compreendendo que quarenta *posts* seria um quantitativo que possibilitaria a análise qualitativa dos conteúdos. As postagens foram caracterizadas quanto ao tipo, autor, mensagem do *post* e reações (“Curti”, “Amei”, “Triste”, “Grr” e compartilhamentos) recebidas. Tais códigos eletrônicos foram tomados como “modalidades técnicas de interatividade e de enunciação”¹⁵ permitidos pela plataforma do Facebook, configurando-os como equivalentes a atos de linguagem.

Os enunciados dos *posts* selecionados foram alvo de análise qualitativa baseada na orientação teórico-metodológica da análise de conteúdo¹⁶, especificamente a modalidade temática¹⁶. Mesmo reconhecendo a multiplicidade de enunciações nas páginas, buscou-se sistematizar suas regularidades para fins de análise. Nesse sentido, quatro categorias temáticas principais foram identificadas a partir da análise dos *posts*: “Dialética do sabor e receitas”; “Emagrecimento como urgência”; “Controle alimentar demanda vigilância” e “Ratificação do estatuto de verdade: a voz dos profissionais de saúde e os usos da ciência”.

As páginas foram acompanhadas durante quatro meses, com aplicação da técnica de observação direta com o objetivo de contextualizar a análise dos dados coletados. Uma sistematização do percurso metodológico é apresentada na figura 1.

O projeto da pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética sob parecer n. 2.176.145.

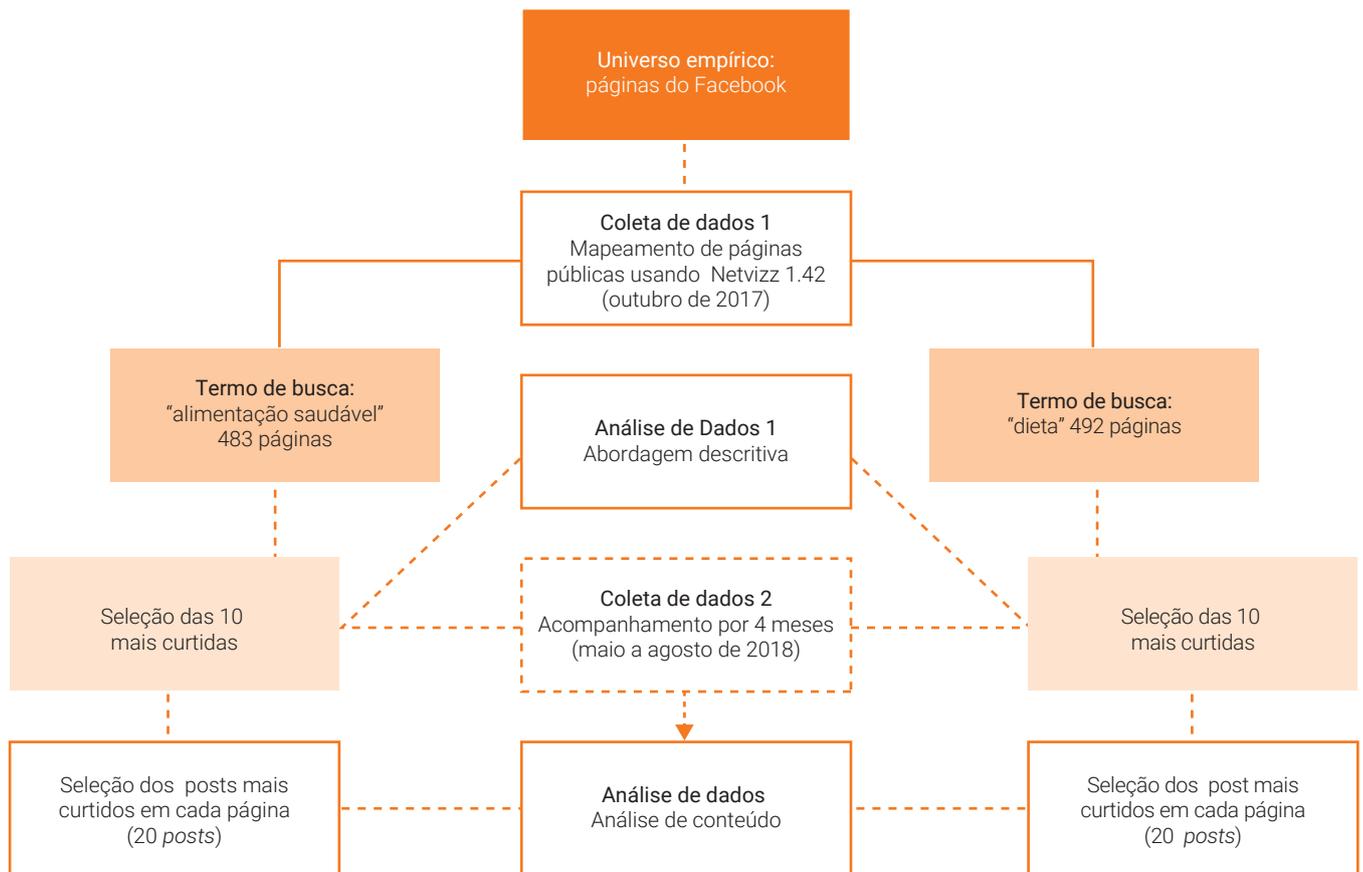


Figura 1. Modelo esquemático do percurso metodológico

Fonte: Elaboração própria.

Resultados e discussão

Caracterização das páginas selecionadas

De acordo com informações disponibilizadas na plataforma do FB, as páginas sobre alimentação saudável estavam vinculadas a empresas de refeições prontas, profissionais de saúde, organização governamental, entre outras (tabela 1). As páginas sobre dieta estiveram mais ligadas à intencionalidade comercial, estando vinculadas, por exemplo, empresas de infoprodutos, de produtos emagrecedores e de comunicação e mídia (tabela 1).

A temática da dieta parece atrair mais internautas. Foi detectada uma diferença expressiva no número total de seguidores nas páginas referentes à “alimentação saudável” e “dieta” (tabela 1), sendo o quantitativo de seguidores para essas últimas, aproximadamente, 21 vezes maior do que naquelas ligadas ao termo de busca “alimentação saudável”.

O engajamento dos internautas pode estar relacionado aos potenciais comunicativos e às possibilidades sociotécnicas – justaposição do social ao técnico¹⁷ – da rede social e mais evidenciados nas páginas sobre dietas, que garantem mecanismos

diversos de interação. Para Street *et al.*¹⁸, estratégias de interatividade impulsionam o engajamento do usuário e o processamento ativo de informações, tornando ações educativas mais eficazes e satisfatórias. Entre as estratégias de engajamento nas páginas, foram observadas diversas chamadas para ação como enquetes, desafios, abas de diálogo, *quizzes*, convites para “marcação de amigos” e para compartilhamentos, “curtidas” ou comentários como condição para envio de dietas. Essas modalidades técnicas de interatividade e estruturas comunicativas potencializam a circulação de informações por meio de diferentes tipos de linguagem, muitas vezes, hibridizados, oferecendo ao internauta informações em formato multimídia – imprimindo mais complexidade e dinamismo na intermediação de mensagens e signos.

Tabela 1. Caracterização de páginas do FB sobre alimentação saudável e dieta, 2017

Páginas sobre alimentação saudável			Páginas sobre dieta		
Nome (n. de fãs)	Categoria (vinculação)	Descrição da página	Nome (n. de fãs)	Categoria (vinculação)	Descrição da página
1. Leve Natural – Alimentação saudável e estilo de vida (80429)	Comunidade (empresa de alimentos)	Alimentação saudável, prática e acessível. Sucos, cremes, sopas, sanduíches, refeições nutritivas e saudáveis, além de produtos para o bem-estar. (Loja de alimentos naturais em São Paulo)	1. Dieta e Saúde (2197664)	Saúde/beleza (empresa de infoprodutos)	O Dieta e Saúde é um programa <i>on-line</i> de emagrecimento saudável baseado na Dieta dos Pontos DS. Acreditamos no poder das pessoas de transformar seu corpo e mente em busca da felicidade. Conheça um pouco mais acessando www.dietaesaude.com.br
2. Alimentação saudável* (61368)	Saúde/Beleza (empresa de infoprodutos)	Alimentação saudável vida saudável. Araruna, Paraná, Brasil	2. Treino, Dieta e Saúde (1329816)	Treinador, liga esportiva, esportes (empresa de infoprodutos)	Contato comercial: [endereço de <i>e-mail</i>]
3. Alimentação saudável para crianças (42536)	Comunidade (jornalista da área da saúde e nutricionista)	Movimento por uma alimentação mais saudável para as nossas crianças. Pretende abordar temas como educação alimentar nas escolas, a presença do nutricionista, o que é uma alimentação saudável, projetos de lei com este teor...	3. Vix Saúde e Dietas* (1171754)	Site de saúde e boa forma (empresa de comunicação e mídia)	Conteúdos sobre saúde, dieta, dicas <i>fitness</i> e mais.
4. Alimentação saudável (37676)	Comunidade (sociedade civil)	Essa página atua como incentivadora para os que desejam e/ou necessitam de uma melhora na sua alimentação e mais informação sobre saúde.	4. Revista Dieta JÁ! – OFICIAL (913912)	Revista (empresa de comunicação e mídia)	Receitas cardápios corpo bem-estar Página Oficial da Revista Dieta Já! no Facebook
5. Alimentação saudável (31102)	Comunidade (sociedade civil)	Tudo que nos faz bem, seguindo uma linha saudável.	5. Dieta e Detox (667970)	Beleza; cosméticos e cuidados pessoais; Medicina e saúde (empresa de produto redutor de medidas e celulite)	Beleza, cosméticos e cuidados pessoais em Belo Horizonte
6. Vitálit Alimentação saudável* (29314)	Cozinha/Culinária (empresa de refeições prontas)	A Vitálit é uma empresa especializada em refeições prontas congeladas. Ideal para emagrecer ou para ter uma alimentação saudável.	6. Dieta Detox Cardápio Completo (585227)	Comunidade (empresa de infoprodutos)	Sejam todos bem-vindos. Vocês encontraram dicas e receitas superúteis para seu dia a dia. Além de tudo, ajudam a emagrecer. Vem Conosco.
7. Foco Fitness Alimentação saudável (27405)	Distribuidor de serviços alimentícios e restaurante de comida saudável (empresa de refeições prontas)	Foco Fitness Alimentação Saudável tem como objetivo unir praticidade e um delicioso sabor as suas refeições diárias.	7. Receitas Light para Dieta (380062)	Cozinha/Culinária (Empresa de infoprodutos)	250 receitas metabólicas para emagrecer aprenda montar sua dieta + 7 materiais de bônus + exercícios em vídeo para se fazer em casa: distribuidora de livros e revistas

Continua.



Páginas sobre alimentação saudável			Páginas sobre dieta		
Nome (n. de fás)	Categoria (vinculação)	Descrição da página	Nome (n. de fás)	Categoria (vinculação)	Descrição da página
8. Alimentação saudável* (26788)	Comunidade (estudante de nutrição)	Página voltada a dicas de alimentação saudável... Por uma estudante de nutrição – UFRJ [Universidade Federal do Rio de Janeiro]	8 - Dieta e Treino* (351739)	Site de saúde e boa forma (empresa de suplementos)	O Dieta e Treino® é o maior sistema de controle de alimentos do Brasil. Missão: propagar a informação de que uma dieta é fácil de ser seguida e o resultado é rápido e duradouro através de uma reeducação alimentar de qualidade.
9. Alimentação saudável (26154)	(Organização governamental)	Página com dicas e receitas para estimular os bons hábitos alimentares	9. Dieta e receitas* (254479)	Site de saúde e boa forma; cozinha/ culinária (empresa de publicidade e infoprodutos)	Tudo para deixar sua dieta muito mais fácil, saudável e gostosa. Missão: oferecer dicas e receitas de variadas dietas, bem como um ambiente de interação para um público que busca emagrecer de maneira saudável.
10. Alimentação saudável* (25794)	Comunidade (empresa de infoprodutos)	Dicas de alimentos para ter mais saúde, emagrecer, retardar o envelhecimento, melhorar as funções cerebrais, ter mais energia, dormir melhor e mais!	10. Fina dieta (242659)	Saúde/beleza, serviço local (empresa de produtos emagrecedores)	Visite nosso site, fique por dentro de tudo o que rola de mais especial e potente para o emagrecimento com saúde!
Σ 388.566			Σ 8.098.262		

* Páginas nas quais os usuários não têm permissão dos administradores para publicar postagens.

Conteúdos sobre alimentação saudável e dieta

A “dialética do sabor” e as receitas

“Essa pelo menos podemos comer sem culpa!”. Muitas postagens incentivam escolhas alimentares que repercutam em saúde, mas isso é consistentemente retratado como algo desagradável e difícil de realizar. Enunciados revelam uma tensão dialética entre desejos hedônicos e o seguimento de normas dietéticas, nas palavras de Murrieta¹⁹, uma “dialética do sabor”. Esse conflito também foi observado em outros registros na literatura nacional¹⁹ e internacional²⁰. Os achados de Murrieta¹⁹ estão contextualizados em comunidades ribeirinhas paraenses, nas quais a dimensão dialética está envolta em desafios impostos por questões socioeconômicas e de acesso a alimentos que imprimem maior *status* social. No cenário americano, o conflito foi observado em conversas *on-line* sobre comida²⁰ e aproxima-se das evidências dos resultados desse estudo.

As receitas culinárias são extensivamente citadas como solução à “dialética do sabor”, prometendo traduzir conhecimentos científicos nutricionais e gastronômicos em preparações “saudáveis, saborosas, emagrecedoras, práticas e funcionais”, colocando “tudo em um mesmo prato”, conforme exemplificado na figura 2.



Figura 2. Captura de tela: post em página do FB sobre dieta, 2018.

Textos e imagens de “receitas deliciosas e saudáveis” inundam muitas páginas e algumas evidenciam aproximações com o *food porn*²¹, derivado da cultura do consumo e que pode ser considerado como um dos fenômenos da mídia²² contemporânea. O *food porn* consiste em representações visuais muito sugestivas de pratos prontos, produtos alimentícios, ato de comer ou preparar refeições usadas positivamente para remeter a alimentos desejáveis ou representados de forma a suscitar desejos. A conotação do termo geralmente remete ao “prazer culposo”, mas também pode conotar negativamente a comida que é tida como “ruim” e que deve ser evitada²¹. Nesse cenário, a linguagem imagética predominante nas páginas do Facebook subsidia e reforça os conteúdos publicados, nos quais o potencial comunicativo da culinária é largamente explorado.

Receitas “*fit*”, “funcionais”, “detox”, “*low carb*”, “que não vão te tirar da dieta”, “que não te permitirão ‘jacar’ no final de semana”, entre outras expressões, destacaram-se no universo estudado. Vale salientar que “jacar” é uma expressão informal que, referindo-se à alimentação, remete a “enfiar o pé na jaca”, expressão popularmente usada no Brasil para fazer referência a exageros alimentares e “fugas” da dieta. Os adjetivos que caracterizam as receitas sugerem interfaces entre linguagem e aspectos culturais contemporâneos, como a evocação da racionalidade nutricional nas preparações, suas repercussões no corpo e o exercício do controle.

Associado a isso, novas sociabilidades são construídas em torno do compartilhamento imagético e informativo no qual a “troca de receitas” ganha reconfigurações. A mediação da linguagem oral ou a tradição dos livros de receitas familiares para comunicação das técnicas culinárias outrora predominantes²³ passam a incluir elementos provenientes da era digital, ampliando o universo de possibilidades técnicas, combinações e sabores. A “troca de receitas” também se apresenta como forma de socialização expressiva nesse ambiente virtual ao despertar engajamento – reações positivas (“gostei” e “amei”) (tabelas 2 e 3) e “marcações de amigos”. Blackburn *et al.*²⁰, durante análise de conversas sobre comida *on-line*, identificaram que um importante tópico de comunicação pertinente à comida é o compartilhamento de receitas, em meio às quais a temática da saúde também surgiu.

Tabela 2. Caracterização dos posts extraídos de páginas sobre alimentação saudável, 2017

Posts	Mensagem do post	Tipo	Curtidas	Compartilhamentos	Amei	Triste	Grr
Post 1a	Já experimentou Papaya Boat? É um prato delicioso e saudável para quem quer inserir mais frutas na alimentação. É super rápido e fácil de fazer. Confira a receita [...]	Foto	167	12	8	0	0
Post 1b	Qual tal se deliciar com um Panetone que alecrim de delicioso e super saudável? [...] 2 Panetones por apenas R\$ 50! É perfeito para passar o natal sem passar vontade!	Foto	44	1	0	0	0
Post 2a	10 benefícios da água com limão que você não sabia.- você nem imagina. Dr. Dayan Siebra.	Vídeo	33330	123071	1902	2	3
Post 2b	Curta e compartilhe receitas de peso [Apresentação de receita de bolo]*	Vídeo	2393	3389	131	0	11
Post 3a	["Dica 1: o objetivo não é o prato vazio e sim a relação com a comida"]*	Foto	12	0	1	0	0
Post 3b	["Dica 2: comer sem distração"]*	Foto	7	1	1	0	0
Post 4a**	["Uma ajuda para manter a alimentação saudável!" – kits de refeições prontas para crianças]*	Foto	7	0	0	0	0
Post 4b**	["ViVan Fit: restaurante de comida saudável"]*	Link	3	0	0	0	0
Post 5a	#Informação_ReaLe_Útil. Depois de encontrar estas imagens sobre a extração do sal rosa resolvi pesquisar [...] consumir sal rosa do Himalaia é puro modismo [...] Simples: use o sal normal com moderação! É muito mais saudável, seguro ecológico e econômico.	Foto	134	123	1	5	1
Post 5b	E aí, como foi a páscoa de vocês? Relate os exageros aqui...	Foto	72	83	0	3	1

Continua.



Posts	Mensagem do post	Tipo	Curtidas	Compartilhamentos	Amei	Triste	Grr
Post 6a	>> DETOX PODEROSO << Nesse exato momento seu corpo está cheio de TOXINAS que estão causando problemas terríveis e silenciosos dentro de você. [...] Que tal proporcionar uma transformação no seu organismo? – 10 dias de DETOX alimentação sem glúten sem lactose e sem aditivos químicos. – Clique aqui e fale com a gente pelo WhatsApp para passar por essa mudança [...]	Foto	1230	31	13	0	0
Post 6b	Receita de macarrão ao alho e óleo saudável. Use o azeite de forma correta. Fale com nosso time pelo WhatsApp. Clique no link : [link]	Vídeo	1111	346	188	4	2
Post 7a	O feriado está chegando mas a nossa rotina alimentar não pode mudar. Confira nosso cardápio da semana e garanta suas marmittas com quem mais entende do assunto. [descrição do cardápio] [...]	Foto	720	47	40	0	0
Post 7b	Bateu aquela fome e não tem o que comer? Bateu aquela preguiça de ir para cozinha? Curta nossa página e faça seu pedido!! [...] FitBrownies são integrais sem Glúten sem Lactose e podem ser de Whey Protein.	Foto	689	48	22	0	0
Post 8a	Boa noite! ;) [Reeducação alimentar, onde o foco não é comer menos, mas sim comer o que é necessário!]*	Foto	388	254	22	0	0
Post 8b	Vamos falar do mamão?? O mamão é uma fruta muito nutritiva que contém vitaminas A, C e do complexo B. [...] Contém fibras solúveis que ajudam na redução do colesterol quando associado a uma alimentação saudável e a prática de exercícios.[...] Gostou?? Que tal incluir mamão na sua alimentação.	Foto	337	206	27	0	0
Post 9a	Lance sua teia e baixe já seu livro gratuito. [link] [Título do livro: "Diga não ao desperdício & Panc's"]*	Foto	374	16	2	0	0
Post 9b	Deixe sua dúvida sobre alimentação aqui nos comentários!!! Dia 12/06 às 10h30 as nutricionistas da Secretaria de Agricultura do Estado de SP te aguardam no encontro ao vivo [...]	Foto	341	27	3	0	0
Post 10a	Em casa e com apenas 12 min. por dia 4 vezes por semana milhares de mulheres estão ficando mais lindas! Comente e compartilhe com amigas! [...] Comente eu quero ou Up que te falo no chat como fazer isso.	Foto	17007	627	378	0	1
Post 10b	Plano de emergência: 3Kg a menos super rápido! Para aprender gratuitamente comente eu que envio a videoaula aqui pelo chat do Facebook agora! Compartilhe com suas amigas!	Foto	1194	57	14	0	0

* Postagem feita sem mensagem (legenda) criada pelo interlocutor. Utilizou-se a mensagem principal do conteúdo do próprio **post**.

** Postagem feita por usuário da página.

Tabela 3. Caracterização dos *posts* extraídos de páginas sobre dieta, 2017

Posts	Mensagem do post	Tipo	Curtidas	Compartilhamentos	Amei	Triste	Grr
Post 1a	Batatas crocantes com orégano e limão: experimente apaixonar-se com só 1 ponto DS! ;)	Vídeo	3784	12930	165	1	0
Post 1b	Bolinho de batata e cenoura vai entrar pra sua lista de receitas preferidas! 3 unidades tem só 1 pontinho DS! Confira:	Vídeo	2525	4758	140	0	0
Post 2a	Curta: Treino Dieta e Saúde ["Quando eu entro na roupa que não me servia mais" – vídeo com um boneco animado (Dobby, personagem da série Harry Potter) dançando lentamente em uma paisagem ao ar livre]*	Vídeo	29487	180448	1627	14	10
Post 2b	["Se não for pra arrasar na zumba, eu nem vou!!" –Vídeo com um homem obeso dançando em uma academia]*	Vídeo	9266	9176	1249	2	1
Post 3a	Ele perdeu 103 Kg!!! Como ele conseguiu? (Fabiano Lacerda) [Vídeo sobre o processo de emagrecimento de um homem com registros de antes e depois de emagrecer]*	Vídeo	19292	81558	1483	7	0
Post 3b	Balão gástrico sem cirurgia promete revolucionar! Veja como funciona. [Vídeo com apresentação do processo de administração e funcionamento do balão]*	Vídeo	16370	38345	766	9	18
Post 4a	Eu daqui alguns anos na aula de dança [...] [Uma senhora aparentemente idosa dançando na companhia de um jovem]	Vídeo	24080	60787	4576	4	0
Post 4b	Esse suco vai te ajudar a eliminar toxinas do corpo! (Suco detox de gengibre e abacaxi para desinchar)	Link	2473	607	34	0	0
Post 5a	Método cientificamente comprovado que pode em um curto espaço de tempo secar barriga pernas glúteos e braços. Utilizando apenas 12 minutos do seu dia. Saiba mais: http://bit.ly/barriga-de-sonho .	Vídeo	31112	63936	1317	10	12
Post 5b	Suco de berinjela com limão para emagrecer, vídeo revela: como pessoas comuns estão perdendo NO MÍNIMO 21 kg em 60 dias sem dietas malucas e nem cápsulas milagrosas! Veja aqui [link]	Vídeo	28234	61650	851	15	19
Post 6a	Dieta Detox Cardápio Completo <i>shared a link</i> . (3 ótimos exercícios para emagrecer em casa – confira!)	Link	1469	296	14	1	0
Post 6b	Sanduíche de berinjela Receitas Saudáveis [...] Fácil de preparar [...] com um recheio saboroso. [...] Receba 70 Receitas Detox – Áudio Book e E-Book exterminadores de gordura! [link] Acesse e saiba mais: [site]	Vídeo	1459	678	62	0	1
Post 7a	[Desafio! Menos 10 kg até o Natal. Beber 2 l de água por dia; sem frituras; sem refrigerante; sem açúcar; sem arroz e feijão na janta. E aí, topa? Então comenta e marca sua amiga que vai entrar nessa com você.]*	Foto	6318	4633	293	7	9
Post 7b	Quem topa? [Eu te desafio a ficar 14 dias sem estes alimentos: pão de queijo, salgados, chocolate ao leite, cachorro-quente, pizza, refrigerante e cerveja. (15 kg off até o final do ano)]*	Foto	1125	125	30	19	0
Post 8a	Procurando por Whey com qualidade de importado e com preço em média 60% abaixo do valor do mercado? [link]	Foto	47	2	0	0	0
Post 8b	Growth está com Nutricionista Esportivo ao vivo para mandar suas dúvidas participe clicando no <i>link</i> abaixo: [link]	Vídeo	25	0	1	0	0

Continua.



Posts	Mensagem do post	Tipo	Curtidas	Compartilhamentos	Amei	Triste	Grr
Post 9a	Receita de pudim Dukan deliciosa para ser feita em qualquer dieta. Para matar aqueeela vontade de comer doce que nós conhecemos. Confira aqui: [link] .	Foto	153	59	8	0	0
Post 9b	É difícil resistir a uma torta de frango não é? Essa pelo menos podemos comer sem culpa! :D Confira a receita clicando aqui: [link] . Aproveite e cadastre-se no nosso site [...]! Lá você vai poder favoritar suas receitas preferidas enviar as receitas que você faz em casa e muito mais. Cadastre-se clicando aqui: [site] .	Foto	126	34	5	0	0
Post 10a	Vem curtir a nossa página de emagrecimento Fina dieta. ["Se não for pra arrasar na zumba, eu nem vou!!" – vídeo com um homem obeso dançando em uma academia]*	Vídeo	916	4237	131	0	0
Post 10b	#Derretedor_gordura_Corporal; Inibidor de apetite, combate retenção líquida, celulite e emagrece. Elimine 1 a 3 kg no mês. Pede aqui ➔ [link] ou no Whatsapp [fone]. Frete grátis.	Vídeo	669	4014	29	0	0

*Postagem feita sem mensagem (legenda) criada pelo interlocutor. Utilizou-se a mensagem principal do conteúdo do próprio post.

O cenário nacional denota fortes imbricações entre mundo virtual e alimentação. Entre os termos mais pesquisados no motor de buscas do Google no ano de 2018, na categoria “como fazer”, muitas pessoas interessaram-se em descobrir como fazer crepioca, pipoca doce, bacalhau, *kefir* e guacamole²⁴, de modo que preparações culinárias estiveram em cinco entre os dez temas divulgados pelo Google, mostrando que esse realmente é um tema de interesse dos brasileiros.

Cabe salientar que os enunciados não foram uníssonos no trato da “dialética do sabor” e das receitas. A utilização da linguagem cômica também mostrou-se um recurso relevante em postagens que retratam essas divergências entre o que se deseja e o que se deve fazer. Algumas, inclusive, ironizavam o conflito, de modo que podem ser interpretadas como enunciados dissonantes. Outra forma de interpretar parte do entendimento do humor enquanto uma linguagem que promove a interação e descontração e pode contribuir para a camuflagem de possíveis violências simbólicas implícitas nas mensagens impositivas sobre o que se deve comer e como se deve ser, facilitando a naturalização da coerção social.

Emagrecimento como urgência

“Plano de emergência: 3Kg a menos super rápido!”. Essa é uma das frases que ilustram o apelo à rápida perda de peso. Para Bauman e Dentzien²⁵, a urgência é uma característica da “modernidade líquida”, fluida, desapegada de valores ideológicos e compromissos sociais e sedimentada em uma nova ordem definida primordialmente em termos econômicos, forjando uma liberdade consumidora que desemboca no consumismo. Nesse sentido, a busca contínua e urgente pelo emagrecimento atua como força motriz para o consumo, representando valores da sociedade contemporânea.



Todas as páginas relacionadas à dieta e 50% das ligadas à alimentação saudável remetem diretamente para o incentivo enfático ao emagrecimento como imperativo de saúde e beleza. Muitas vezes, as mensagens lançam propostas que colocam em dúvida suas possibilidades reais, a exemplo do “suco de berinjela com limão” (tabela 3, *post* 5b), que promete a perda de 21 quilogramas em sessenta dias. Esse *post* teve 28.234 curtidas e 61.650 compartilhamentos. O enunciado faz referência a algo a ser revelado (segredos), novo e que poderia configurar uma alternativa ainda não testada pelo consumidor diante das possíveis tentativas frustradas, e que serviria para “pessoas comuns”, buscando a identificação com internautas.

O peso elevado tem sido uma preocupação da população, e muitas dietas populares usadas para perda de peso rápida e enfrentamento da obesidade têm despertado interesse das pessoas²⁶. Entretanto, muito mais que preocupações com a chamada “epidemia da obesidade” enquanto problema de saúde pública de etiologia complexa e multifatorial, conteúdos das páginas refletem um cenário sob influência do fenômeno da lipofobia²⁷ (repulsa à gordura, medo de engordar) e de estigmatização da obesidade e naturalização da busca incessante pelo emagrecimento rápido a qualquer custo. A ausência de relativizações também pode remeter para compreensões equivocadas entre a magreza e estado de saúde.

O controle alimentar demanda vigilância

“Ele perdeu 103 kg!! Como ele conseguiu?” Muitas mensagens provenientes, principalmente, das páginas direcionadas a estratégias emagrecimento remetem a umnexo causal entre a escolha da dieta, perda de peso, promoção de saúde e beleza que fornece a justificativa para seguir/consumir as recomendações dietéticas publicadas e/ou comercializadas. Para tanto, a necessidade de contínua vigilância para manutenção do controle alimentar é colocada como premissa para um “sucesso” que só depende do indivíduo. A dimensão do controle é representada em várias imagens do perfil e/ou fotografia de capa das páginas que apresentam instrumentos como fita métrica e balança. Estratégias de motivação para “manter o foco” são frequentemente publicadas, a exemplo de desafios propostos exemplificados na figura 3.



Figura 3. Captura de tela: *post* em página do FB sobre dieta, 2017.

Esse *post* foi publicado em 24 de novembro de 2017, indicando que a perda de peso (10 kg) deveria ocorrer em um mês. O *post* teve 6.318 curtidas, 4.633 compartilhamentos e apenas 16 reações claramente negativas (“triste” e “Grr”) (tabela 3, *post* 7a), refletindo o engajamento de internautas. A imagem comunica que a realização das ações indicadas garantiria o resultado almejado – “despir-se” da gordura corporal e dar lugar a um “novo eu”. De modo geral, imagens reforçam a ideia de que ser gordo é vergonhoso e que pessoas gordas são descontroladas e malsucedidas. A obesidade e a gordura são descritas como uma “desordem” que praticamente não tem espaço para existência.

A primazia pelo controle constrói celebrações como feriados, Páscoa e Natal e ocasiões sociais que envolvem comida como problemáticas porque podem favorecer desvios dietéticos em meio a situações de comensalidade. Nesse contexto, ações de vigilância são pautadas na rede: “E aí, como foi a Páscoa de vocês? Relate seus exageros aqui...” (tabela 2, *post* 5b). Ao criar reuniões sociais como problemáticas, a alimentação saudável é retratada como uma atividade individualizante e excluída da diversidade de momentos da vida.

Ratificação do estatuto de verdade: a voz dos profissionais de saúde e os usos da ciência

A visão do alimento como fonte de nutrientes e propriedades funcionais é reverberada em postagens, geralmente, no formato de “dicas”, trazendo à tona o discurso científico como referência. Scrinis²⁸ nomeou como “nutricionismo” a ideologia que considera o alimento como um somatório de nutrientes. Para o autor, essa ideologia empodera a indústria alimentícia, que passa a ter mais possibilidades de mercantilizar o que se entenderia como compostos promotores de saúde. As páginas parecem fomentar essa perspectiva e podem estar contribuindo para a divulgação de controvérsias sobre riscos alimentares, bem como para a promoção de dietas idealizadas e desprovidas de valores culturais e funções sociais, cujas “dicas” representariam saberes fragmentados.

Na cultura ocidental hegemônica, a ciência tem conotações de objetividade e legitimidade. Nesse sentido, quando as postagens fazem referência a pesquisas e comprovações científicas, isso pode dar maior credibilidade às orientações fornecidas, a exemplo do “Método cientificamente comprovado [...]” (Tabela 3, *post* 5a) que foi alvo de 31.112 curtidas e 63.936 compartilhamentos e apenas 22 reações claramente negativas – o que pode ser interpretado como adesão ao discurso. Cabe salientar que esse exemplo destoa da ideia de “divulgação científica”⁷, uma vez que as informações do *post* não são embasadas em estudos científicos.

A legitimação das informações também é protagonizada por profissionais de saúde, com a citação de principalmente nutricionistas e médicos em algumas postagens (tabela 3, *post* 8b). O discurso de profissionais de saúde denota relevância reconhecida no contexto analisado. Algumas páginas, inclusive, postam vídeos e/ou transmissões ao vivo de profissionais de saúde posicionando-os como “especialistas” no assunto, à maneira de Giddens *et al.*²⁹.

Os discursos científicos e de profissionais geralmente são usados de modo a ratificar o escopo das páginas: a exemplo da abordagem voltada para esclarecimentos sobre formas de utilização de suplementos alimentares que são promovidos em uma das páginas e outra de uma organização governamental (tabela 2, *post* 9b) que convida os internautas para esclarecimentos de dúvidas gerais da população sobre alimentação por nutricionistas do serviço público.

Considerações finais

As páginas do FB são expressivamente usadas como meio de comunicação e para compartilhar informações sobre alimentação saudável e, principalmente, dietas. A análise identificou uma variedade de maneiras pelas quais os discursos-conteúdos são potencialmente comunicados a leitores, configurando um conjunto de enunciados que são repetidos e atualizados em um processo de saturação.

No recorte analisado, a resolução das problemáticas de implementação das práticas de alimentação saudável e dieta deu-se em torno do estímulo ao consumo, seja de informações ou de produtos alimentícios ou de refeições prontas. Identificou-se a predominância de conteúdos proferidos por empresas e suas intencionalidades



comerciais enquanto olhares sobre a necessidade de cuidado na relação com a comida e a complexidade inerente à alimentação saudável são posicionadas como temas dissonantes.

Detectou-se a hegemonia da perspectiva biomédica de reducionismo alimentar a uma relação alimento-corpo à moda cartesiana reproduzida no espaço social analisado. Discursos relacionados a uma perspectiva holística da alimentação também estavam presentes, mas parecem despertar menor engajamento de internautas, remetendo para uma contribuição menos significativa na produção de sentidos sobre o comer. A expressiva maioria das postagens analisadas não abordava, por exemplo, aspectos socioculturais que podem afetar a saúde e a capacidade dos sujeitos para fazer escolhas consideradas saudáveis. Escolhas cotidianas estavam pautadas como responsabilidade individual e poucas colocações foram feitas sobre como o contexto socioeconômico e ambiental pode afetar as decisões alimentares e a saúde.

Contudo, a rede social se mostrou pertinente para interações comunicativas sobre alimentação, nutrição e saúde. Entretanto, a grande quantidade de páginas voltadas para a promoção e venda de produtos dietéticos suscita indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde pública. Cabe salientar a necessidade de continuidade de estudos sobre os processos de apropriação desses espaços de comunicação na perspectiva de se pensar possíveis necessidades de inclusão das questões na agenda pública.

Filiação

^(b)Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

^(c)Departamento Ciências da Nutrição, Universidade Federal da Bahia. Salvador, BA, Brasil.

Contribuições dos autores

Jasilaine Andrade Passos participou de todas as etapas de elaboração do trabalho. Paulo Roberto Vasconcellos-Silva e Lígia Amparo da Silva Santos participaram da concepção e delimitação do estudo, revisão crítica e aprovação da versão final do manuscrito.

Direitos autorais

Este artigo está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons 4.0, tipo BY (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR).





Referências

1. Bisogni CA, Jastran M, Seligson M, Thompson A. How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research. *J Nutr Educ Behav.* 2012; 44(4):282-301.
2. Boyd DM, Ellison NB. Social network sites: definition, history, and scholarship. *J Comput Mediat Commun.* 2007; 13(1):210-30.
3. Valente J. Facebook chega a 127 milhões de usuários no Brasil [Internet]. Brasília: Agência Brasil; 2018 [citado 14 Nov 2018]. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2018-07/facebook-chega-127-milhoes-de-usuarios-no-brasil>
4. Comitê Gestor de Internet no Brasil. Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros - TIC domicílios 2017 [Internet]. São Paulo: Comitê Gestor de Internet no Brasil; 2018 [citado 14 Nov 2018]. Disponível em: https://www.cgi.br/media/docs/publicacoes/2/tic_dom_2017_livro_eletronico.pdf
5. Facebook. Como faço para criar uma página? [Internet]. 2018 [citado 27 Dez 2018]. Disponível em: https://www.facebook.com/help/104002523024878?helpref=about_content
6. Rocha M, Massarani L. Divulgação científica na internet: um estudo de caso de comentários feitos por leitores em textos da Ciência Hoje das Crianças Online. *Alex Rev Educ Cienc Tecnol.* 2016; 9(1):207-33.
7. Pollard CM, Pulker CE, Meng X, Kerr DA, Scott JA. Who uses the internet as a source of nutrition and dietary information? An Australian population perspective. *J Med Internet Res.* 2015; 17(8):e209.
8. Cadaxa AG, Sousa MF. Conteúdos promotores de saúde em campanhas de Aids no Facebook dos ministérios da saúde do Brasil e do Peru. *Rev Panam Salud Publica.* 2015; 6(38):457-63.
9. Center of Disease Control and Prevention. CDC's guide to writing for social media [Internet]. Atlanta: CDC; 2012 [citado 27 Dez 2018]. Disponível em: <https://www.cdc.gov/socialmedia/tools/guidelines/pdf/GuidetoWritingforSocialMedia.pdf>
10. Kotler P, Lee NR. Marketing social: influenciando comportamentos para o bem. 3a ed. Porto Alegre: Bookman; 2011.
11. Rieder B. Studying Facebook via data extraction: the Netvizz application. Paris, New York: ACM Web Science 2013 (WebSci'13), Association for Computing Machinery; 2013. p. 346-55.
12. Azevedo E. Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável: o caso da soja. *Rev Saude Publica.* 2011; 45(4):781-8.
13. Folcato J, Graça P. A evolução etimológica e cultural do termo "dieta". *Rev Nutricias.* 2015; (24):12-5.
14. Diez Garcia RW. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev Nutr.* 2003; 16(4):483-92.
15. Emediato W. Discurso e web: as múltiplas faces do Facebook. *Rev Abralín [Internet].* 2015 [citado 5 Jan 2019]; 14(2):171-92. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/abralin/article/view/42561>
16. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2011.
17. Rifiotis T. Desafios contemporâneos para a antropologia no ciberespaço: o lugar da técnica. *Civitas [Internet].* 2013 [citado 26 Jan 2019]; 12(3):566-78. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/civitas/article/view/13016>



18. Street RL, Gold WR, Manning T, organizadores. Health promotion and interactive technology: theoretical applications and future directions. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1997.
19. Murrieta RSS. Dialética do sabor: alimentação, ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha de Ituqui, Baixo Amazonas, Pará. *Rev Antropol.* 2001; 44(2):39-88.
20. Blackburn KG, Yilmaz G, Boyd RL. Food for thought: exploring how people think and talk about food online. *Appetite.* 2018; 123:390-401.
21. Rousseau S. Food “Porn” in Media. In: Thompson PB, Kaplan DM, organizadores. *Encyclopedia of food and agricultural ethics* [Internet]. Dordrecht: Springer Netherlands; 2014 [citado 10 Mar 2019]. p. 748-54. Disponível em: http://link.springer.com/10.1007/978-94-007-0929-4_395
22. Synowiec-Piłat M, Jędrzejek M, Pałęga A. Zjawisko food pornu w kontekście promocji zdrowia. *Misc Anthropol Sociol.* 2018; 19(2):102-19.
23. Jacob H. Gastronomia: os ambientes midiáticos e as linguagens da comida e da cozinha. *Comunicare.* 2012; 12(2):113-26.
24. Rosa N. Google revela os assuntos mais buscados no Brasil em 2018 [Internet]. 2018 [citado 6 Jan 2019]. Disponível em: <https://canaltech.com.br/internet/google-revela-os-assuntos-mais-buscados-no-brasil-em-2018-128917/>
25. Bauman Z, Dentzien P. *Modernidade líquida.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2001.
26. Passos JA, Vasconcellos-Silva PR, Santos LAS. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo google trends. *Cienc Saude Colet.* 2020; 25(7):2615-31.
27. Arnaiz MG. De la lipofobia al lipofobismo: imágenes y experiencias en torno de la obesidad. *Salud(i)ciencia (Impresa).* 2014; 20(4):382-8.
28. Scrinis G. *Nutritionism: the science and politics of dietary advice.* New York: Columbia University Press; 2013.
29. Giddens A, Beck U, Lash S. *Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna.* 2a ed. São Paulo: Editora UNESP; 2012.



This study aimed to describe and analyze contents on healthy eating and diets on Facebook pages. Twenty pages in Portuguese were selected. The forty posts with the highest number of 'likes' were examined through content analysis, thematic modality. The posts' wording revealed a "dialectic of taste", which would be solved by food recipes disseminated in the "Food Porn" fashion. Losing weight is viewed as an urgency that demands control and vigilance, where quizzes and challenges configure motivational strategies. Efforts to validate the information by means of "scientificity slogans" were observed, as well as references to health professionals. The conclusion is that the social media is pertinent to communicative interactions about eating and nutrition; however, many contents aim to promote and sell services and dietetic products, which raised questions about its potential for health promotion.

Keywords: Social media. Healthy eating. Health information to the consumer. Dissemination of information.

El objetivo de este trabajo fue describir y analizar contenidos sobre alimentación saludable y dietas en páginas de Facebook. Los cuarenta *posts* con más "me gusta" fueron objeto de análisis de contenido, modalidad temática. Los enunciados de los *posts* revelaron una "dialéctica del sabor", que se solucionaría con recetas culinarias divulgadas a la moda "Food Porn". El adelgazamiento se pautó como urgencia que demanda control y vigilancia, en donde *quizzes* y desafíos configuran estrategias motivacionales. Se observaron esfuerzos para validación de las informaciones por medio de "*slogans* de cientificidad" y referencias profesionales de la salud. Se concluyó que la red social se muestra pertinente para interacciones comunicativas sobre alimentación y nutrición; no obstante, muchos contenidos se enfocaron en la promoción y venta de servicios y productos dietéticos, suscitando indagaciones sobre sus potencialidades para la promoción de la salud.

Palabras clave: Redes sociales. Alimentación saludable. Información de salud al consumidor. Diseminación de informaciones.

Submetido em 28/02/20.
Aprovado em 20/08/20.