



A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE HEALTH OF ITS USERS: A NARRATIVE REVIEW

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD DE SUS USUARIOS: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Monnik Emyle Lima Santos¹, Sabrina Maria de Sousa², Juliana dos Santos Sousa³, Clésia Oliveira Pachú⁴

e371678

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i7.1678>

PUBLICADO: 07/2022

RESUMO

A internet é considerada um dos mais importantes meios de comunicação, tendo forte influência na sociedade principalmente através das redes sociais, com implicações positivas e negativas. No que diz respeito a velocidade de acesso às muitas informações divulgadas, tal fato dificulta a reflexão do indivíduo sobre o conteúdo, podendo este conter informações falsas ou ser advindo de pessoas sem formação profissional e sem embasamentos científicos, sendo muito danoso à saúde. Tal influência pode ser positiva, quando a população adota um estilo de vida com prática de exercícios físicos. Porém, a exposição constante dos usuários a imagens de pessoas com corpos irreais ou com fotos milimetricamente planejadas, pode afetar a autoestima e autoimagem do usuário da rede social. Como também, o seu uso prolongado pode fazer com que os níveis de prática de atividade física sejam reduzidos. As publicações nas redes sociais são destinadas para todos os públicos sem levar em consideração a individualidade corporal e nutricional de cada um, por isso é necessário conscientizar a população para que se informem com profissionais habilitados e sejam acompanhados por eles, além de passar a ter um senso crítico sob aquilo que consomem nas redes sociais, evitando assim, a propagação de informações incorretas que causam prejuízos para a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Internet. Rede social. Estilo de vida

ABSTRACT

The internet is considered one of the most important means of communication, having a strong influence on society mainly through social networks, with positive and negative implications. With regard to the speed of access to the many information disclosed, this fact makes it difficult for the individual to reflect on the content, which may contain false information or come from people without professional training and without scientific basis, being very harmful to health. Such influence can be positive when the population adopts a lifestyle with physical exercise. However, the constant exposure of users to images of people with unreal bodies or with millimetrically planned photos can affect the social network user's self-esteem and self-image. As well, its prolonged use can cause the levels of physical activity to be reduced. Publications on social networks are intended for all audiences without taking into account the individual's body and nutrition, so it is necessary to make the population aware so that they are informed with qualified professionals and are accompanied by them, in addition to having a critical sense about what they consume on social networks, thus preventing the spread of incorrect information that causes damage to health.

KEYWORDS: Internet. Social networking. Life style

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba

² Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba

³ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba

⁴ Professora Doutora da Universidade Estadual da Paraíba



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

RESUMEN

Internet es considerado uno de los medios más importantes, teniendo una fuerte influencia en la sociedad principalmente a través de las redes sociales, con implicaciones positivas y negativas. En cuanto a la rapidez de acceso a la gran cantidad de información divulgada, este hecho dificulta la reflexión del individuo sobre el contenido, que puede contener información falsa o provenir de personas sin formación profesional y sin fundamentos científicos, siendo muy perjudicial para la salud. Esta influencia puede ser positiva cuando la población adopta un estilo de vida con ejercicio físico. Sin embargo, la exposición constante de los usuarios a imágenes de personas con cuerpos irreales o fotos planificadas milimétricamente puede afectar la autoestima y la autoimagen del usuario de la red social. Además, su uso prolongado puede hacer que se reduzcan los niveles de actividad física. Las publicaciones en redes sociales están destinadas a todos los públicos sin tener en cuenta la individualidad corporal y nutricional de cada uno, por lo que es necesario concienciar a la población para que se informen con profesionales cualificados y vayan acompañados de ellos, además de tener un sentido crítico bajo lo que consumen en redes sociales, evitar la difusión de información incorrecta que cause daño a la salud.

PALABRAS CLAVE: *Internet. Red social. Modo de vida.*

INTRODUÇÃO

A década de 90 foi marcada pelo advento da internet. Desde então, de forma gradativa, passou a ser considerada um dos mais importantes meios de comunicação (CONDE; SEIXAS, 2021). Sabe-se que a informação e comunicação são consideradas formas de promoção de saúde, também que, com a globalização qualquer cidadão no mundo tem acesso as mais variadas informações. Nota-se a forte influência que a internet, mais especificamente as redes sociais, podem ter sobre as ações da sociedade, como mudanças de comportamentos referentes a alimentação e estilo de vida (DUARTE *et al.*, 2021).

No tocante a quantidade de pessoas conectadas às redes sociais, estudos mostram que o Brasil se apresenta como país com representatividade marcante. Uma grande porcentagem destes usuários considera a internet a maior fonte de informações, podendo ser depositada uma confiabilidade capaz de sobressair a opinião dos profissionais de saúde (MORETTI; OLIVEIRA; SILVA, 2012; SFOGGIA; KOWACS, 2014). Facilidade de acesso, possibilidade de comunicação entre as pessoas e transmissão de informações, mostram-se como alguns dos muitos pontos positivos possibilitados pelas redes sociais.

No contexto da saúde, elas podem desempenhar um papel de grande relevância na difusão de conteúdos preventivos, gerando empoderamento, como consequência, causa transformações no cuidado em saúde (CONDE; SEIXAS, 2021; DUARTE *et al.*, 2021). Porém, essa interferência pode ter implicações negativas. A velocidade de acesso as muitas informações divulgadas, dificultando a reflexão do indivíduo acerca do conteúdo, podendo este conter informações falsas ou ser advindo de pessoas sem formação profissional, podendo ser muito danoso à saúde (WANG *et al.*, 2016; DUARTE *et al.*, 2021).

Segundo Conde e Seixas (2021), as redes sociais refletem a identidade, subjetividade e as relações da sociedade com o próprio corpo. Porém, considerando que se encontram inseridas em um contexto político e socioeconômico, as redes sociais podem ser utilizadas como uma forma de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

controle da sociedade devido a sua capacidade de influenciar. Um exemplo disso, mostra-se o discurso muito presente na mídia acerca da importância de se adotar um estilo de vida “saudável” com uma alimentação “saudável”, estimulando o sujeito a atribuir valor e buscar adotar tais práticas sem refletir. Sendo assim, considerar os diferentes contextos de vida que cada indivíduo se encontra inserido (RAMOS, 2019).

A presente pesquisa se utilizou de revisão narrativa e discorreu acerca de três aspectos: Tecnologias e redes sociais: suas implicações na saúde, Influência das redes sociais no estilo de vida e Influência das redes sociais na alimentação. Assim, objetivou identificar os pontos positivos e negativos sobre a influência das redes sociais no contexto da alimentação e estilo de vida dos seus usuários.

1 TECNOLOGIAS E REDES SOCIAIS: SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE

As comunicações e interações entre os seres humanos vêm sendo modificadas desde as primeiras civilizações. A humanidade experimentou inicialmente o contato físico. Em seguida, uma interação analógica e, mais recentemente, o surgimento e a expansão avassaladora do mundo digital. Com o surgimento dessas tecnologias, a interação física deixou de ser necessária para que relacionamentos e comunicação com outras pessoas fossem possíveis, dando espaço ao chamado ambiente virtual. Nesse sentido, a internet surgiu como uma possibilidade de modificar o antes limitado, quanto ao tempo e espaço, favorecendo a democratização de informações e facilitando o seu acesso (CALDERON, 2021; PIAIA; COSTA; WILLERS, 2019).

Os avanços tecnológicos possibilitados desde as primeiras revoluções industriais trouxeram inúmeros benefícios para humanidade. Incluídos nesses avanços, encontram-se as tecnologias mais recentes relacionadas a eletrônicos, microeletrônicos e telecomunicações. Eles deram origem aos chamados *wearables*, dispositivos vestíveis e conectáveis que são capazes de armazenar informações dos indivíduos, inclusive acerca das questões de saúde (PIAIA; COSTA; WILLERS, 2019; VERZANI, 2020).

Verzani (2020) pontua que os *wearables* podem ser relógios, fones de ouvido, roupas, pulseiras, colares e bonés, que irão captar informações de quem os utiliza, como por exemplo, batimentos cardíacos, pressão arterial, calorias gastas, localização em tempo real e tantas outras funções. Aliados a aplicativos como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, torna-se possível compartilhar com milhares de pessoas as informações coletadas por estes dispositivos. Assim, conduzindo-os a uma influência que pode ser tanto positiva como negativa, dependendo dos indivíduos que estão utilizando as plataformas e recebendo essas informações.

Por um lado, os *wearables* podem contribuir positivamente para questões de saúde, quando acompanhados juntamente com profissionais qualificados. Enquanto por outro lado, por não haver uma proteção segura e adequada desses dados, além do fato de sua interpretação correr o risco de ser inadequada, esses dispositivos podem vaziar informações individuais que ferem diretamente a privacidade dos indivíduos, trazendo prejuízos além da saúde em si (VERZANI, 2020).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

Nesse contexto, com o advento e expansão da internet, surge a chamada cibercultura, que consiste no resultado da junção das tecnologias desenvolvidas pela humanidade, juntamente com os valores sociais e culturais, favorecendo diversas compatibilidades no âmbito do espaço virtual. Então, a cibercultura nasce como consequência da transformação que a própria internet sofreu ao longo do tempo, de modo a facilitar a obtenção de inúmeros dados e favorecer a divulgação e propagação de informações de uma maneira cada vez mais acelerada. Desse modo, transformando, inclusive, a forma como a sociedade adquire conhecimentos acerca da saúde, a internet se tornou a principal fonte de informações na atualidade (VERZANI, 2020; FERNANDES; CALADO; ARAUJO, 2018; MOTA *et al.*, 2019).

Com a internet surgem as redes sociais, plataformas onde existem inúmeras publicações e postagens a todo instante, capazes de veicular informações em uma velocidade muito rápida. É fato que as redes sociais vieram para ficar e, junto com elas, se torna possível identificar mudanças nas ações, estilos de vida e comportamento dos indivíduos. A conectividade e o compartilhamento de informações com outros indivíduos podem ser benéficos, auxiliando na busca pelo conhecimento, contudo, nem sempre as informações são filtradas e pesquisadas quanto a veracidade das mesmas e, só assim, serem confirmadas (XAVIER *et al.*, 2020; DUARTE *et al.*, 2021).

Mota *et al.*, (2019), pontuam que no âmbito do ambiente virtual se destacam personagens que ganham visibilidade ao passo que geram audiência e se tornam capazes de influenciar a opinião de quem os acompanha. Esses personagens, na atualidade, chamados de influenciadores digitais, dotados de incontáveis seguidores nas suas redes sociais, contribuem na construção do comportamento intelectual da sociedade atual. Assim, são formadores de opiniões e capazes de "ditar" um novo estilo de vida. Muitos deles expõem suas vidas e opiniões na internet acerca de diversos assuntos, incluindo os relacionados à saúde, mesmo não possuindo formação acadêmica para tal propagação, podendo trazer consequências negativas para saúde daqueles que os acompanham (MOTA *et al.*, 2019; SILVA; FERREIRA, 2019).

2 INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO ESTILO DE VIDA

Portes (2011, p. 1), ao citar a OMS, afirma que estilo de vida "é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização". Nesse sentido, sabendo que o estilo de vida pode contribuir, positivamente ou negativamente na qualidade de vida da população. Bem como, a promoção de exercício físicos reduz a taxa de mortalidade, nota-se a interferência que um estilo de vida adotado tem sobre a saúde do indivíduo (OLIVEIRA; RABELO; QUEROZ, 2012).

Atualmente, visualiza-se a crescente utilização das redes sociais no âmbito da promoção da saúde, sendo consideradas um espaço com grande quantidade de informações que podem ser fornecidas por todos (DUARTE *et al.*, 2021; VERZANI, 2020). No contexto do ambiente virtual, de forma específica, nas redes sociais, os influenciadores digitais geram forte influência em nichos específicos, sendo admirados por seus seguidores, ao ponto de estes buscarem ter a mesma rotina



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

de exercícios na busca de atingir tal “ideal”. Este fato tem aspectos positivos e negativos, uma vez que a mudança de um estilo de vida sedentário para o fitness, por exemplo, pode trazer inúmeros benefícios para a qualidade de vida da pessoa (SILVA; TESSAROLO, 2016).

Porém, a exposição constante dos usuários a imagens de pessoas com corpos irreais ou com fotos milimetricamente planejadas, pode afetar a autoestima e autoimagem do usuário da rede social (BACH, 2014; SOUZA; FREITAS; BIAGI, 2017). Como também, o uso prolongado das redes sociais pode fazer com que os níveis de prática de atividade sejam reduzidos (SILVA JÚNIOR; SILVA, 2014).

A confiança que os usuários depositam nas informações encontradas nas redes sociais se mostra elevada, porém dependendo da qualidade da informação e, por quem ela é fornecida, pode ser prejudicial à saúde. Como qualquer pessoa pode fornecer informações nas redes sociais, nota-se o quanto seria importante que o usuário buscasse saber se a pessoa que está lhe influenciando para realizar determinado exercício possui especialização na área e qual o seu nível de responsabilidade a respeito do conteúdo divulgado. Observa-se que, muitas vezes, podem estar focando no benefício próprio com autopromoção ou sensacionalismo, consideradas práticas vetadas pelo Conselho Regional de Medicina no tocante a publicidade médica (BARROS JÚNIOR, 2019).

3 INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO

As redes sociais mantêm significativa influência sobre hábitos na contemporaneidade, podendo ser observado em especial, quando se trata de alimentação. Nessa circunstância, grande parcela da população adota receitas e treinos similares à um grupo de pessoas que estão inseridas nas redes sociais, denominadas de *influencers* digitais. Assim, muitos indivíduos passam a adquirir e comparar suas atividades e gostos com as praticadas pelos *influencers* para transformar radicalmente a forma de se alimentar, tendo em mente que o mundo *fitness* se apresenta como o segredo para conseguir beleza e a tão sonhada forma física.

O Instagram, rede social que mais vem contribuindo para os *influencers* alcançarem ainda mais pessoas, apresenta-se como um dos maiores representantes das redes sociais e se situa em quarto lugar como aplicativo mais baixado do mundo (CHAN, 2020). Nesse espaço virtual, os *influencers* contribuem na formação de opinião de seus seguidores, com vídeos, imagens, propaganda de produtos alimentares e postagens. Quando as publicações desses perfis apresentam tema *fitness* e englobam dicas de exercícios físicos, alimentação, dicas de suplementação alimentar e vitamínica, a maioria dos seguidores desses *influencers* passam então a adotar comportamentos. Posteriormente, podem vir a prejudicar sua saúde, caso não sejam acompanhados por profissionais das respectivas áreas (ALMEIDA, 2017).

Toda essa informação de fácil acesso tem seu ponto positivo e negativo, mesmo que demonstrando que uma alimentação mais natural e equilibrada traz grandes benefícios para o corpo. Tendo em vista que, apenas imitar as ações do outro faz na internet pode trazer mais problemas que solucionar, sendo, muito frequentemente, informações compartilhadas sem embasamento científico e sem respaldo de um profissional capacitado. Além de, serem publicações destinadas para todos os



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

públicos sem considerar a individualidade nutricional de cada um. Nesse sentido, podendo se tornar prejudicial para saúde de quem decide seguir dietas por redes sociais por incentivo dos *influencers*.

Faz-se necessário dar a devida importância a todos os grupos alimentares, sendo que, a ausência de um desses grupos, sem o acompanhamento de um profissional, pode causar deficiências nutricionais. Pode-se exemplificar que, um bom aporte proteico pode ajudar nos níveis de ferro no organismo, porém, com a exclusão do grupo de carnes, o indivíduo pode inclusive desenvolver anemia ferropriva (SILVA; FERREIRA, 2019; MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Por outro lado, as redes sociais também podem vir a contribuir com os indivíduos, uma rede ampla e com uma vasta gama de ferramentas, fazendo com que milhares de notícias acerca de diversas temáticas circulem em questão de segundos. Assim, podendo contribuir com a propagação de informações, sendo necessário que haja um filtro acerca delas. Nesse contexto, torna-se notório que após o surgimento da internet e o mundo de informações presentes na rede, houve um crescimento exacerbado na busca de temas relacionados a saúde, alimentação e nutrição. O aspecto negativo do resultado dessas pesquisas se apresenta pela existência de dois tipos de informações, as verdadeiras e as enganosas, gerando dificuldade na hora de filtrar as respostas (RANGEL; LAMEGO; GOMES, 2012).

Nesse sentido, torna-se importante que a população se torne cada vez mais instruída a reconhecer as famosas “*fake news*”, para que consigam usufruir da parte boa que as redes sociais têm a proporcionar, e deem preferência a conteúdos criados por profissionais capacitados. Nesse sentido, quando se tratar dos hábitos alimentares o tema será atribuído a um nutricionista, por ter conhecimentos apropriados acerca da alimentação saudável e uso de suplementos alimentares, único a ser habilitado para prescrição de dietas individualizadas (SILVEIRA *et al.*, 2019).

Em consequência, o nutricionista pode orientar no ambiente virtual os indivíduos acerca da importância de sempre procurar ajuda profissional. Assim, promove-se a instrução da forma correta de se alimentar, com dietas específicas contendo os alimentos ricos em nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo. Faz-se importante, sempre alertar seus seguidores em relação às postagens de determinado suplemento vitamínico e prática exacerbada e sem supervisão de atividades físicas. Ressalta-se que, as postagens em rede social não são direcionadas a todos os públicos, visto que, cada leitor tem uma necessidade específica. Além disso, a influência das redes sociais pode se tornar benéfica quando se trata de alimentação, justamente com a participação de nutricionistas, nessa via de comunicação, esses profissionais poderão ajudar a propagar informações educacionais que contenham conhecimentos científicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os avanços tecnológicos e o surgimento da internet e das redes sociais desencadearam mudanças no comportamento dos seres humanos, nas suas relações e nos seus interesses quanto às questões de saúde.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

O surgimento dos chamados "influenciadores digitais", que desenvolvem papéis significativos na sociedade atual e podem, inclusive, induzir a adoção de um novo estilo de vida para quem os acompanha.

A influência das redes sociais pode ser positiva e/ou negativa. O estímulo às práticas que melhoram a qualidade de vida como alimentação e exercícios físicos de forma correta, contribuem positivamente na saúde dos usuários de redes sociais. Porém, quando esta influência leva as pessoas a distúrbios alimentares e de autoimagem, nota-se uma consequência negativa das redes sociais na saúde.

É necessário sensibilizar a população para buscar informações com profissionais habilitados. Não esquecendo o senso crítico sobre aquilo que consomem nas redes sociais, evitando a propagação de informações incorretas que causam prejuízos para a saúde da população de forma geral.

Ademais, as publicações nas redes sociais podem se disseminar rapidamente e por serem destinadas para todos que fazem uso da rede, não é possível considerar o contexto social de cada internauta. Espera-se ter contribuído para reflexão acerca da necessidade do cuidado com informações em saúde nas redes sociais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Dayane Andrade. **O fenômeno fitness no Instagram: uma análise informacional**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Biblioteconomia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/32182/1/2017_tcc_daalmeida.pdf. Acesso em: 09 fev. 2022.
- BACH, Franciele Moser. **Entre a realidade e a virtualidade: o sujeito no ciberespaço**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2014. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/2420>. Acesso em: 06 jan. 2022.
- BARROS JÚNIOR, Roldão Alves de. Médico e influenciador: um estudo sobre a comunicação em saúde no Instagram. *In: XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste*, p. 1-10, 2019. Goiânia, Goiás, 22-24 maio 2019. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/centrooeste2019/resumos/R66-0210-1.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2022.
- CALDERON, Nei. A humanidade digital e os reflexos para a sociedade. **Revista Percurso UniCuritiba**, Curitiba, v. 3, n. 41, p. 21-24, 2021. Disponível em: <http://revista.unicuritiba.edu.br/index.php/percurso/article/view/5523/371373535>. Acesso em: 09 fev. 2022.
- CHAN, Julia. Top Apps Worldwide for August 2020 by Downloads. **Blog Sensor Tower**, 2020. Disponível em: <https://sensortower.com/blog/top-apps-worldwide-august-2020-by-downloads>. Acesso em: 09 fev. 2022.
- com a autoimagem de adolescentes. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 19, n. 195, p. 1, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/a-influencia-da-midia-com-a-autoimagem.htm#:~:text=Sob%20essa%20apar%C3%Aancia%2C%20os%20adolescentes,na%20percep%C3%A7%C3%A3o%20da%20imagem%20corporal>. Acesso em: 06 jan. 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

CONDE, Thais Nascimento; SEIXAS, Cristiane Marques. Movimento body positive no instagram: reflexões sobre a estetização da saúde na sociedade neoliberal. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 136-154, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1177113/2067-9465-1-pb.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2022.

DUARTE, Regiane Cristina et al. Biomídia e saúde: vantagens e desvantagens em tempo de pandemia. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 1042-1063, 2021. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/receis/article/view/2396/2488>. Acesso em: 06 jan. 2022.

FERNANDES, Larissa de Siqueira; CALADO, Camila; ARAUJO, Claudia Affonso Silva. Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade online de diabetes na adesão ao tratamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 3357-3368, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tvQDJQHHPxrQgdHd4mCKnHw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 jan. 2022.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MORETTI, Felipe Azevedo; OLIVEIRA, Vanessa Elias de; SILVA, Edina Mariko Koga da. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública?. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 650-658, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000600008>. Acesso em: 06 jan. 2022.

MOTA, João de Jesus Oliveira *et al.* Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social Instagram. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 14, e39076, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/39076/31000>. Acesso em: 06 jan. 2022.

OLIVEIRA, Lourine Severo; RABELO, Dóris Firmino; QUEROZ, Nelma Caires. Estilo de vida, senso de controle e qualidade de vida: um estudo com a população idosa de Patos de Minas-MG. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 416-430, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812012000200006. Acesso em: 06 jan. 2022.

PIAIA, Thami Covatti; COSTA, Bárbara Silva; WILLERS, Miriane Maria. Quarta revolução industrial e a proteção do indivíduo na sociedade digital: desafios para o direito. **Revista Paradigma**, Ribeirão Preto, v. 28, n. 1, p. 122-140, 2019. Disponível em: <https://revistas.unaerp.br/paradigma/article/view/1444/1287>. Acesso em: 09 fev. 2022.

PORTES, Leslie Andrews. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. **Life Style Journal**, v.1, n. 1, p.8-10, 2011. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128>. Acesso em: 06 jan. 2022.

RAMOS, Raíssa Vieira Ribeiro. **Comunicação e saúde: as negociações de sentidos da alimentação "saudável" na contemporaneidade**. In: **42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, p. 1-14. 2019. Belém, Pará, 02-07 set. 2019. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2019/resumos/R14-0164-1.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2022.

RANGEL, Maria Ligia; LAMEGO, Gabriela; GOMES, Andrea Elizabeth Costa. Alimentação saudável: acesso à informação. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 919-939, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/Q6tNqBjMWcm3vB8txpbqLzC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 fev. 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE DOS SEUS USUÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA
Monnik Emyle Lima Santos, Sabrina Maria de Sousa, Juliana dos Santos Sousa, Clésia Oliveira Pachú

SFOGGIA, Ana; KOWACS, Clarice. Sexualidade e novas tecnologias. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 4-17, 2014. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=150. Acesso em: 09 fev. 2022.

SILVA JÚNIOR, Eduardo da; SILVA, Osni Oliveira Noberto da. A influência da mídia

SILVA, Cristiane Rubim Manzina; TESSAROLO, Felipe Maciel. Influenciadores digitais e as redes sociais enquanto plataformas de mídia. *In: 39º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação*, p. 1-14, 2016. São Paulo, São Paulo, 05-09 set. 2016. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2016/resumos/R11-2104-1.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2022.

SILVA, Maria Tereza Barbosa da; FERREIRA, Samara Carolina Fernandes. Alimentação saudável: a influência dos meios de comunicação na mudança de hábitos alimentares. **Anais eletrônicos do XI Encontro Internacional de Produção Científica**, 29-30 out. 2019. Disponível em: [856](http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3) <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3>. Acesso em: 06 jan. 2022.

SILVEIRA, Mariana Gonçalves et al. Conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 227-235, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1346/878>. Acesso em: 12 fev. 2022.

SOUZA, Gabriela de; FREITAS, Thaina Gomes de; BIAGI, Cleina Roberta. A relação das mídias sociais na construção da autoimagem na contemporaneidade. **Akrópolis: Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**, Umuarama, v. 25, n. 2, 2017. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/akropolis/article/view/6426>. Acesso em: 06 jan. 2022.

VERZANI, Renato Henrique. **Novas tecnologias digitais e atividade física: desafios contemporâneos**. 2020. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/193871>. Acesso em: 06 jan. 2022.

WANG, Qing et al. Aplicativos de dieta e atividade física: eficácia percebida pelos usuários do aplicativo. **National Library of Medicine**, v. 4, n. 2, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27056639/>. Acesso em: 06 jan. 2022.

XAVIER, Fernando et al. Análise de redes sociais como estratégia de apoio à vigilância em saúde durante a Covid-19. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 34, n. 99, p. 261-281, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/ea/a/mJdn8gkLSwfqBgXNvnfnQFg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 jan. 2022.