



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**CRUDIVORISMO NO *INSTAGRAM*: ANÁLISE DO PERFIL DE UM
NUTRICIONISTA**

**Laís Freire dos Santos
Maína Ribeiro Pereira Castro**

Brasília, 2019

RESUMO

O crudivorismo, prática alimentar que trata-se da ingestão de apenas alimentos crus, está se tornando mais visível com o crescimento do *Instagram*, uma das maiores redes sociais na contemporaneidade no qual se compartilha informações instantaneamente. Nutricionistas migraram para esta rede em busca de autopromoção e oportunidade de vincular suas vidas pessoais às vidas profissionais. Com base nisso, esta pesquisa objetiva analisar o crudivorismo através do perfil do *Instagram* de um nutricionista praticante deste estilo alimentar. Trata-se de um estudo qualitativo e quantitativo de base documental realizado a partir da seleção de 77 publicações do perfil do nutricionista crudívoro. A análise foi realizada com base na introdução de cada publicação por meio de um instrumento elaborado para a inspeção de características abordadas. Os resultados apresentaram a maior abordagem sendo, em ordem decrescente, de alimentos, corpo e dieta, benefícios do crudivorismo, características deste estilo alimentar e espaço físico necessário para o armazenamento da dieta crudívora. Observou-se no perfil também, o uso de *hashtags* para aumentar a exposição dos *posts* e a utilização de *marketing* pessoal para seu crescimento como profissional da saúde. Concluiu-se que o *Instagram* pode ser uma ferramenta fantástica para a disseminação do crudivorismo, bem como a autopromoção de um nutricionista. Porém, é preciso ter cautela nas recomendações e abordagens para o engajamento de indivíduos, pois algumas podem representar infrações no Código de Ética. Além disso, verificou-se diversos aspectos acerca deste estilo alimentar e como o mesmo exige reflexões e acompanhamento de um profissional de nutrição para ser empregado no dia a dia.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Nutricionista; Hábitos alimentares; Rede social; *Instagram*; Crudivorismo.

1 INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto que as redes sociais estão cada vez mais presentes no dia a dia da sociedade, torna-se essencial, primeiramente, determinar seu conceito. Na *Internet*, define-se como rede social qualquer sítio eletrônico de comunicação mediado por um computador, onde indivíduos desenvolvem perfis para si próprios, compartilham e criam informações, bem como interagem com outras pessoas *online* (CARR; HAYES, 2015). Pode-se afirmar que uma das principais redes sociais na contemporaneidade trata-se do *Instagram*, que hoje contém cerca de um bilhão de usuários (TARDÁGUILA, 2019).

Nesta conjuntura, o *Instagram*, assim como algumas redes sociais, passou a exercer bastante influência sobre os indivíduos, ajudando a definir ou integrar muitos aspectos de suas vidas. Dentre esses aspectos, pode-se destacar a alimentação, padrões estéticos e também os valores individuais. Estes assuntos tornaram-se tão disseminados através deste meio de comunicação, onde muitos sujeitos procuram esta rede social como fonte de informação acerca dos mesmos. (PEPE; CASTRO, 2018).

A popularização da maneira de se expressar livremente acerca de todo e qualquer assunto através da redes sociais, bem como expor diversas características de vidas pessoais e profissionais alterou a forma de autopromoção de um serviço, possibilitando a venda de um estilo de vida através da rede social. Assim, diversos profissionais de saúde e de outras áreas recorrem ao *Instagram* para promover seu trabalho, devido ao número de usuários que o utilizam, a facilidade de sua utilização, a integração e a interatividade instantânea que este meio proporciona (PEREIRA, 2014).

De acordo com Simeão e Miranda (2003), a inclusão de informações na mídia digital provoca uma maneira de comunicar diferenciada, pois a mesma é extensiva, mais global e dificilmente poderá ser completamente monitorada. Desta forma, torna-se necessário avaliar como padrões alimentares são propagados nas redes sociais, visto que estas informações podem ser propagadas globalmente e exercer impacto positivo ou negativo sobre indivíduos. Ainda, julga-se que os meios de comunicação colaboram significativamente na influência sobre o consumo, provocando

uma alteração no comportamento alimentar, já que a escolha de alimentos é parte integrante do ato de consumir (CORRÊA, 2013).

Um dos crescentes padrões alimentares difundidos nas redes sociais trata-se do crudivorismo (LINK; JACOBSON, 2008), assunto que desperta interesse pelo seu caráter restritivo a nível alimentar. O crudivorismo trata-se de um padrão alimentar que engloba o consumo de alimentos crus exclusivamente, ou seja, rejeita-se a cocção dos mesmos a fim de obter benefícios do alimento em sua forma natural (RIBEIRO; DE OLIVEIRA, 2011).

Torna-se relevante verificar como os estilos alimentares em voga são disseminados por nutricionistas em uma das principais redes sociais, pois dessa maneira, pode-se compreender melhor o papel que as mesmas possuem em auxiliar na propagação de um serviço profissional. Além disso, pode-se verificar melhor entendimento acerca de uma determinada prática alimentar ao analisar como um indivíduo documenta seu dia a dia praticando-a.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo principal investigar o crudivorismo por intermédio do perfil do *Instagram* de um nutricionista praticante deste estilo alimentar.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar o crudivorismo no *Instagram* através do perfil de um nutricionista crudívoro.

2.2 Objetivos específicos

Identificar os assuntos mais abordados pelo nutricionista em seu perfil do *Instagram* e discutí-los;

Caracterizar o crudivorismo segundo a visão do perfil analisado;

Verificar a abordagem utilizada para propagar este estilo alimentar.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo e quantitativo de base documental, que visa analisar o perfil do *Instagram* de um nutricionista crudívoro, bem como dissertar sobre esse estilo alimentar.

Foi realizada uma análise de mídia do perfil de um nutricionista adepto do estilo alimentar do crudivorismo. Apesar de não possuir um engajamento relevante como outros influenciadores digitais, o mesmo possui alguns livros publicados na área da Nutrição, assim como um *blog* e um canal no *YouTube*. Outrossim, o nutricionista relata ser crudívoro há muitos anos em diversas postagens, além de ter ministrado diversas palestras, o que torna-o um profissional notável para a referência de indivíduos.

3.1 Corpus de Análise

O estudo utilizou para a análise documental algumas postagens do perfil do *Instagram* de um nutricionista.

O nutricionista, em seu perfil, mostra sua rotina diária como um adepto ao crudivorismo. O mesmo expõe diversas receitas pertencentes ao seu padrão alimentar, informações sobre o crudivorismo e também fotos de si mesmo mostrando seu corpo, atribuindo-o à sua dieta. As postagens estão atreladas às suas respectivas legendas, sendo que muitas delas afirmam os benefícios de se ingerir apenas alimentos crus e especialmente muitas frutas, chegando até mesmo a ingestão de quilos das mesmas.

Conjuntamente, seu perfil também conta com vídeos e propagandas de seus serviços ofertados, bem como a divulgação de retiros que realiza e também de livros que publica. Porém, os últimos itens citados não fazem parte do objeto de estudo, sendo excluídos da análise.

Deste modo, o critério de seleção das publicações para análise específica foi envasado nas postagens do nutricionista em seu perfil do *Instagram* selecionadas de acordo com os critérios de inclusão.

3.2 Instrumento

A fim de atingir os objetivos, elaborou-se um instrumento de análise da mídia empregada. O mesmo consiste em um formulário criado a partir da ferramenta de criação de documentos específicos disponibilizada pelo *Google (Google Forms)*. O material necessário para a análise foi um computador e o formulário desenvolvido para o armazenamento e posterior análise da base de dados.

O formulário (APÊNDICE 1) desenvolvido possui os seguintes elementos para caracterização e identificação dos *posts*: 1. Nome da imagem; 2. Legenda atribuída pelo nutricionista; 3. Descrição da imagem; 4. Características abordadas; 5. Imagem anexada.

1. Nome da imagem: possui a finalidade de caracterização de cada foto, a fim de distingui-la das demais com praticidade;
2. Legenda atribuída pelo nutricionista: palavras utilizadas pelo próprio nutricionista como descrição de determinada imagem;
3. Descrição da imagem: palavras utilizadas com a finalidade de descrever todos elementos da imagem, facilitando sua compreensão e subsequente análise;
4. Características abordadas: item designado para identificação de características referidas na imagem, relevantes para análise e dissertação. As características abordadas tratam-se de itens de múltipla escolha. São eles: espaço físico (apenas imagens exibindo local de armazenamento de alimentos); benefícios do crudivorismo (publicações contendo privilégios acerca deste estilo alimentar); características do crudivorismo (publicações contendo atributos do crudivorismo); corpo e dieta (exposição de corpo e alimentos do crudivorismo lado a lado); e alimentos (imagens apresentando apenas alimentos e preparações cruas). As publicações deverão possuir ao menos uma dessas características, podendo abordar, inclusive, todas;

5. Imagem anexada: trata-se da inclusão do arquivo da imagem analisada ao formulário.

3.3 Procedimentos de coleta

A coleta de dados para a análise ocorreu durante dois meses, com a amostra abrangendo os *posts* de fevereiro e março de 2019. Foram, conseqüentemente, excluídos dados não pertencentes a esse período.

As informações a respeito do nutricionista como seu nome, cidade onde se situa, endereço de e-mail, número do registro profissional, nome do perfil do *Instagram* e seu telefone celular foram ocultados do estudo, com a finalidade de preservação da ética do estudo.

Critérios de inclusão: *posts* relacionados ao crudivorismo, à atribuição do padrão alimentar à aparência física, ao espaço físico necessário para o armazenamento dos alimentos pertencentes ao determinado estilo alimentar e *posts* relacionados ao custo da alimentação crudívora. Foram selecionados somente *posts* do período de fevereiro e março de 2019.

Critérios de exclusão: *posts* relacionados a eventos, propagandas, viagens e os demais que não abordam alimentação, bem como os vídeos contidos em seu perfil.

3.4 Procedimentos de análise

3.4.1 Análise de conteúdo

As estratégias utilizadas para a análise do conteúdo dos *posts* foram definidas à priori, intituladas conforme mostra a seção de descrição do instrumento utilizado, possuindo cinco tópicos contidos em um formulário. Tal formulário possui a finalidade de caracterizar e analisar cada imagem selecionada do perfil, definindo os tipos de tópicos abordados pela mesma, bem como os elementos contidos nela. Para a análise do conteúdo obtido, foram utilizadas as conjecturas propostas por Bardin

(2009).

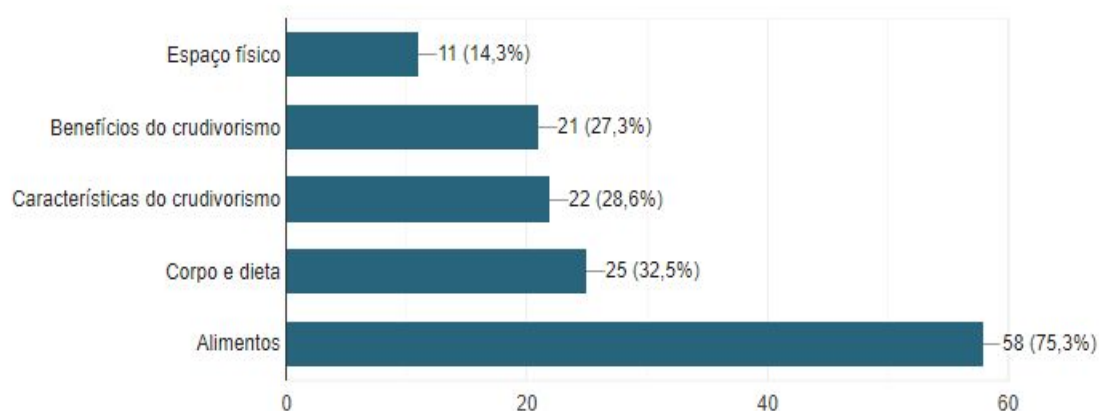
Para as citações diretas e indiretas do autor das publicações, foi originado o nome fictício “N”, a fim de manter o sigilo do respectivo nutricionista do perfil analisado. As imagens anexadas junto ao instrumento também foram mantidas em sigilo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este tópico visa discorrer acerca da interpretação dos dados coletados a partir da leitura e inspeção das publicações apuradas. Em adição, foram gerados resultados estatísticos, obtidos a partir do cálculo da porcentagem das características mais abordadas nos *posts* previamente selecionados em conformidade com os critérios de inclusão já estabelecidos. Estas características serão abordadas juntamente ao seu desenvolvimento, ou seja, a explanação acerca de cada aspecto presente nas postagens será decorrente a exposição do respectivo resultado percentual.

De acordo com os parâmetros já determinados, foram selecionados 77 *posts* no total do perfil do nutricionista para análise minuciosa de seus respectivos elementos.

Figura 1 - Percentual de abordagem de características específicas nos *posts* do perfil do nutricionista



Posteriormente à análise dos *posts* selecionados, pode-se constatar a maior abordagem acerca de alimentos, sendo mencionados em 75,3% (n = 58) dos mesmos. Este destaca-se como sendo o tópico mais referido no perfil do nutricionista. Subsecutivamente, o segundo tópico mais discutido foi o relativo ao corpo e a dieta, sendo exposto em 32,5% (n = 25) dos *posts* analisados. Continuadamente, as características do crudivorismo, os benefícios do crudivorismo e o espaço físico necessário para o armazenamento dos elementos da dieta crudívora, foram, respectivamente, evidenciados em 28,6% (n = 22), 27,3% (n = 21) e 14,3% (n = 11) dos

posts. As publicações, muitas vezes, possuíram diversos aspectos, abrangendo, conseqüentemente, a abordagem de mais de um tópico.

Primeiramente, é importante ressaltar que o nutricionista descreve-se como sendo “crudívoro vegano frugívoro” em seu perfil. Em tese, o crudivorismo trata-se da ingestão de alimentos crus, o veganismo inclui o consumo de alimentos exclusivamente de origem vegetal e o frugivorismo refere-se ao consumo de somente frutas e grãos (VIEIRA, 2014). Portanto, a sua autodefinição correta seria unicamente vegano crudívoro, dada a definição de frugivorismo.

4.1 Alimentos

As informações sobre alimentos, tópico mais sobressalente nas publicações do período amostral estabelecido, tratam-se primordialmente da apresentação de receitas apenas com alimentos crus e exibição de algumas refeições realizadas pelo nutricionista ao longo de seu dia ou semana. Inclui-se nessa categoria as receitas publicadas pelo nutricionista, que o mesmo costuma fazer e posteriormente ingerir em sua casa. Este tipo de publicação possui a finalidade de transparecer como é o dia a dia de um crudívoro vegano, e é pertinente destacar a presença de descrições positivas acerca de suas refeições apresentadas. Em um dos *posts*, o profissional da saúde escreveu: “Quem disse que nao da pra comer doce e ser saudavel? E muito bom que todas refeicoes sao como uma sobremesa que nao enjoa, que me nutre e me torna melhor a cada dia!” (N, 2019). Esta postagem em questão detém uma imagem de seu almoço, que tratava-se de um quilograma de manga e um quilograma de graviola.

Em outra publicação, N (2019) mostra sua ingestão calórica do dia, composta de três melões pele de sapo, quinhentos gramas de couve, quinhentos gramas de figo e trinta gramas de nozes. N (2019) relata: “Me forneceu mais de 50 gramas de proteina sem nem ao menos tentar usar alimentos proteicos e ate mesmo nao consumindo minha ingestao calorica que gira em torno de 2500 cal. Folato por exemplo chegou a quase 4 vezes mais a DRI! 150% do ferro e 170% de fibras!”.

Realizando-se os cálculos de nutrientes contidos nestas refeições com base na tabela TACO (2011), observou-se que as calorias ingeridas (aproximadamente 1400 quilocalorias) foram menores do que as relatadas, bem como a quantidade de proteínas (cerca de 36 gramas). O objetivo deste *post* e de outros similares consiste em realçar que em uma dieta crudívora pode-se atingir as necessidades diárias de nutrientes e calorias do ser humano e até mesmo excedê-las, caso seja feita corretamente. Apesar do intuito da publicação ser de atribuir um aspecto positivo a sua ingestão diária resultante da prática crudívora, a excedência de nutrientes, assim como a carência, pode acarretar em efeitos adversos no metabolismo (COZZOLINO; COLLI, 2001).

Apesar de referir dar preferência aos alimentos orgânicos provenientes das feiras e de seu quintal, N (2019), em algumas publicações mostra ir ao supermercado convencional, onde encontram-se alimentos contendo agrotóxicos. Existem evidências concretas sobre a presença de agrotóxicos nos alimentos contribuírem para o declínio da saúde do ser humano, bem como gerarem danos ao meio ambiente pelas suas propriedades características (STOPPELLI; MAGALHÃES, 2005). Tendo em vista que o nutricionista consome grande volume de alimentos *in natura* por dia, a quantidade de agrotóxicos presentes nestes pode acarretar em danos à saúde à longo prazo, caso forem comprados de maneira convencional (não priorizando orgânicos). Portanto, apesar do mesmo relatar que a dieta crudívora é natural, ainda existem resquícios que podem ser aprimorados para o alcance da dieta totalmente baseada no consumo de alimentos em sua forma original.

Ainda, N (2019) relata:

“Não é a comida na sua vida, mas a vida na sua comida. Alimentos vivos produzem corpos vivos. Alimentos das plantas, por mais que não tenham cérebro, ou nós humanos não consigamos compreender, estão “vivos”, em um sentido biológico enquanto estão ricos em água. Uma banana, tem metabolismo, taxa respiratória, secreta hormônios e enzimas, o que mais pode ser um indicativo de vida? Isso significa que seus compostos bioativos podem modular toda nossa fisiologia, desde bioquímica até endocrinologia, tendo papéis fundamentais na prevenção de doenças,

manutenção da saúde e reversão de doenças crônicas. Espero a época que seres humanos compreenderam que a única forma de nos salvarmos e continuarmos no planeta, é o rumo da civilização humana para uma dieta frugívora.”

O fato das imagens acerca de alimentos contidos em seu dia a dia serem as de maior predominância, enfatiza a valorização que o nutricionista tem em relação à “comida viva” que o mesmo consome em sua dieta. N (2019) diz que: “Comida de verdade não tem rotulo! Comida de verdade para seres humanos e rica em açúcares, fibra e água. Rica em cores que indicam alto conteúdo de fitonutrientes e antioxidantes. Rica em odores e sabores que atraem nosso paladar em sua forma crua. Ricas em sementes já que somos os simbiotes das frutíferas, feito para disseminá-las. Fruta e vegetal, você não precisa verificar se tem gluten, lactose, se é vegano ou coisas do gênero. É só desembalar da sua bioembalagem e comer. Sua saúde, os animais e o planeta agradecem!”. Esta citação evidencia sua preferência por “comida de verdade”, bem como indica sua reprovação diante de alimentos processados, ultraprocessados e de origem animal. Ainda, torna-se inequívoco seu pensamento acerca de seu comportamento alimentar, que o mesmo julga excelente para sua saúde.

Beltrán (2001) expressa que a comunicação nas mídias é essencial para atuar na preservação e perpetuação da saúde. Por outro lado, Corrêa (2013) afirma que é fundamental conscientizar-se acerca das informações obtidas através dessas mídias, verificando se as mesmas estão sendo disseminadas por um profissional da respectiva área abrangida da saúde. Sendo assim, as informações transmitidas por N (2019) em seu perfil do *Instagram* acerca do consumo de alimentos unicamente crus deveriam ser consideradas propriamente embasadas por estudo e conhecimento técnico a respeito de nutrição.

4.2 Corpo e dieta

O mesmo expõe, diversas vezes, seu corpo ao lado dos alimentos e refeições do dia, atribuindo o desenvolvimento de seu físico à sua dieta exclusivamente

crudívora, ou, como o nutricionista N (2019) diz, à “comida viva”. De acordo com N (2019), este dizer refere-se ao fato das preparações não serem resultantes do óbito de animais e nem da destruição das propriedades naturais do alimento através de seu cozimento.

Ele também manifesta assiduamente que a ausência de alimentos de origem animal não interfere na manutenção de sua massa magra. Estes dizeres estão sempre atrelados a uma imagem em que o mesmo encontra-se sem camisa, com a finalidade de mostrar seus músculos e demonstrar embasamento prático. Segundo N (2019), os resultados falam por si mesmos, ou seja, pode-se inferir que as fotos exibindo músculos possuem o intuito de relacioná-los ao seu estilo alimentar crudívoro e vegano.

Por intermédio dos meios de comunicação, a indústria corporal desempenha o papel de criar desejos e exacerbar imagens, acarretando a padronização de corpos (CORRÊA, 2013). Russo (2005) afirma que em diversos instantes este “padrão corporal” torna-se objeto de valorização excessiva, o que estimula a conservação e amplificação do “mercado do músculo”. Os *posts* que apresentam a exposição do corpo ao lado de alimentos reproduzem este comportamento de valorização excessiva da abundância de tecido muscular, o que leva indivíduos a cobiçarem esta condição física. Para tanto, eles recorrem à replicação do estilo de vida e comportamento alimentar retratado nas imagens e textos contidos nestes tipos de publicações. Este é um dos principais objetivos da postagem: estimular a reprodução de um comportamento alimentar através da promessa de um corpo musculoso como o apresentado na imagem (CORRÊA, 2013).

N (2019) escreve em algumas de suas publicações que, diferentemente do pensamento popular, não sofre com perdas de massa magra, deficiências protéicas e nem de deficiências de micronutrientes por ser crudívoro e vegano. Muito pelo contrário: o mesmo vangloria-se por conseguir a manutenção de seu tecido muscular constantemente através de imagens que possuem o intuito de reforçar os seus dizeres. “Sem desnutricao, sem fraqueza, sem falta de proteina ou qualquer coisa do genero!” (N, 2019). Além disso, o nutricionista contém em seu perfil, diversos *posts* de “antes e

depois”, que consistem em imagens que agregam uma foto mostrando o indivíduo antes de se tornar crudívoro e vegano e outra foto ao lado mostrando-o após anos de adesão a este estilo alimentar: “12 anos se passaram, ainda estou esperando morrer de desnutrição” (N, 2019). O Conselho Federal de Nutricionistas, na resolução CFN N° 599 (2018), regulamenta que é vedado ao nutricionista, mesmo com autorização concedida por escrito, divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a técnicas e protocolos, pois estes podem não apresentar as mesmas decorrências para todos os indivíduos e também oferecer risco à saúde. Apesar disso, N (2019) utiliza desta técnica para a autopromoção, divulgando imagens de si mesmo após a aderência ao crudivorismo.

De acordo com Rogerson (2017) e Koebnick et al. (2005), dietas veganas e crudívoras apresentam menos calorias, gorduras, vitamina B12, ômega 3 e cálcio. Em contrapartida, possuem alto teor de fibras, micronutrientes, fitoquímicos e antioxidantes. Atingir uma alta ingestão de energia torna-se difícil, bem como atingir as necessidades diárias de nutrientes. Porém, com a estratégica seleção de alimentos e suplementação, pode-se satisfazer as recomendações de ingestão das demandas energéticas e metabólicas (ROGERSON, 2017).

4.3 Características do crudivorismo

Quanto às características do crudivorismo, terceiro assunto mais abordado nas postagens realizadas pelo nutricionista em seu perfil, com 28,6% de incidência, pode-se destacar alguns aspectos. O primeiro aspecto trata-se da quantidade de alimento necessária para contemplar as necessidades calóricas e nutricionais de um crudívoro vegano. Em diversas postagens, N (2019) relata uma de suas refeições foi composta por mais de um quilo de comida, o que para muitos indivíduos torna-se uma dificuldade de ingerir. Ele afirma que crudívoros comem bastante. “Jantar de hoje! Arroz de couve flor com guacamole de ervilha! Em 10 minutos fiz 1 quilo e meio de janta! (N, 2019)”. É importante destacar que o mesmo não menciona o processo necessário para a higienização dos alimentos, que ultrapassa os dez minutos relatados caso feito

corretamente.

Assim, o segundo aspecto acerca do crudivorismo retratado nas publicações, conforme a visão do nutricionista deste estilo alimentar, é a prática dos jejuns intermitentes, que tratam-se de não se alimentar de nada além de água durante algumas horas e “jejuns higienistas” que duram dias, onde ocorre apenas a ingestão hídrica (SANTOS et al., 2017). O “jejum higienista”, segundo N (2019), possui o objetivo de rejuvenescer, regenerar, reparar e desintoxicar o corpo humano. Ainda segundo ele, “comer na doença é alimentar sua própria doença” e, por isso, ao apresentar sintomas de estar debilitado imunologicamente, o mesmo pratica este jejum de dias com a finalidade de curar sua enfermidade. Existem estudos demonstrando a eficácia do jejum na prevenção de doenças crônicas (VARADY; HELLERSTEIN, 2007), porém os dizeres do nutricionista acerca da “cura através do jejum” não podem ser totalmente confirmados.

4.4 Benefícios do crudivorismo

Este tópico foi abordado em 27,3% dos *posts* selecionados, e trata-se do nutricionista exibindo em alguma postagem os privilégios de consumir apenas alimentos crus. N (2019) expõe a diferença entre alimentos crus e cozidos segundo seu ponto de vista: “Cru ou cozido? Qual a diferença? Já parou para pensar?? Sem água e com água. Integral e refinado. Intacto e oxidado. Ocorrem inúmeras alterações patológicas no alimento que se transmitem a você, como os PRMs produtos da reação de maillard, perda de água e micronutrientes e alteração dos macros. Para que queimar o alimento perfeito produzido pela natureza?”. Tal afirmação, correta ou equívoca, pode tornar-se de difícil interpretação por indivíduos leigos na área de nutrição. Apesar disso, fica claro seu ponto de vista acerca do cozimento de alimentos e esta afirmação prova-se esclarecedora quanto às possíveis perdas sofridas pelos alimentos no processo de cocção.

Segundo N (2019), sem o fogo os seres humanos não conseguem comer

grãos, leguminosas, tubérculos, produtos de origem animal e outras espécies. O nutricionista relata que não falta nutrientes na “dieta original” humana, mas faltam nutrientes em uma dieta cozida. A dieta original a que o nutricionista se refere trata-se da dieta praticada pelos seres humanos antes da descoberta do fogo (STAHL et al., 1984). N (2019) ainda complementa: “Sabia que por uma perspectiva nutricional, comendo plantas voce e muito mais bem nutrido? Nao existe nutriente que falte em uma dieta vegana (exceção da b12 que deve ser suplementada), mas existe mts nutrientes que faltam ou excedem em uma dieta onivora”.

Por conseguinte, existem evidências que de fato indicam que alimentos crus são mais saudáveis em relação aos alimentos que sofrem cocção, pois o cozimento destrói alguns nutrientes e enzimas, altera a estrutura e digestibilidade da comida, produzindo subprodutos maléficis (LINK; JACOBSON, 2008).

4.5 Espaço físico

Este item refere-se às publicações que mencionam ou exibem o espaço físico necessário para o armazenamento dos componentes da dieta crudívora. Esta questão foi identificada em 14,3% dos *posts* escolhidos para análise.

Tendo em vista que este tipo de alimentação baseia-se em uma quantidade abundante de comida, são necessárias diversas superfícies para o depósito dos alimentos. Também, alguns desses necessitam de refrigeração a fim de durarem por mais tempo e estarem aptos para o consumo. N (2019) aparece em algumas imagens contidas em seu perfil ao lado de três geladeiras lotadas de frutas, vegetais e folhosos. Ainda, pode-se observar a presença de um móvel com prateleiras repletas de alimentos. “Geladeiras cheias e coloridas de frutas e vegetais "vivos" me encham de alegria e de saude!” (N, 2019).

É importante relatar que esta prática alimentar pode não ser facilmente introduzida no dia a dia de todos: dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2015) indicam que existem domicílios que sequer possuem geladeira para armazenar

tamanho quantidade de alimentos. Assim, deve-se considerar a questão da capacidade de armazenamento da cozinha integrante da casa em que se vive antes de haver a conversão total para o crudivorismo, visto que o mesmo demanda bastante espaço para o depósito e refrigeração dos alimentos.

4.6 Hashtags utilizadas

Uma *hashtag* trata-se do símbolo # (em inglês, hash) utilizado juntamente a uma palavra. Ocorrendo esta associação deste símbolo a uma palavra, forma-se uma *tag*, quem em inglês significa “etiqueta”. Uma *hashtag* é vinculada a um assunto ou evento e pode ser utilizada para aumentar a exposição de alguma publicação (SILVEIRA, 2013).

No perfil analisado, todas as publicações selecionadas possuem *hashtags* idênticas. O intuito da utilização de tal recurso digital é de *posts* mostrarem-se atrelados às respectivas “etiquetas” quando as mesmas forem pesquisadas no *Instagram*. Pode-se destacar algumas principais, como #veganmuscle, #veganbodybuilding, #rawvegan, #jejumintermitente e #plantbased. Todas as *hashtags* referem-se ao estilo alimentar que o nutricionista prega e pratica.

As “etiquetas” *vegan bodybuilding* e *vegan muscle*, que significam, respectivamente, fisiculturismo vegano e músculo vegano em inglês, referem-se à construção de tecido muscular através da ingestão de alimentos de origem vegetal unicamente (ROGERSON, 2017).

As demais *hashtags* em inglês #rawvegan, e #plantbased correspondem, respectivamente, ao crudivorismo vegano e alimentação baseada em plantas. À vista disso, ambas representam fielmente o comportamento alimentar observado no decorrer do perfil do nutricionista.

A *hashtag* #jejumintermitente trata-se de assunto relatado e defendido diversas vezes pelo mesmo em suas publicações. O jejum intermitente, segundo a Johnstone (2015), trata-se da submissão voluntária a períodos de privação da ingestão

de alimentos, com reduzido ou nenhum consumo energético por certo período variado de tempo, seguido da ingestão normal novamente. De acordo com a ASBRAN (2019), esta prática alimentar ganhou notoriedade recentemente, mas sua eficácia para as alegações como perda de peso, alterações no metabolismo energético, na composição corporal, melhoria da microbiota intestinal, da glicemia, dos marcadores de risco cardiometabólico e retardo do envelhecimento ainda não podem ser totalmente comprovadas devido à insuficiência de estudos.

4.7 Publicidade

É de suma relevância salientar a inclusão de propaganda de seus serviços profissionais como nutricionista em todos os *posts*, sendo acrescentada logo após a descrição da imagem contida na publicação e as *hashtags* utilizadas. Sendo assim, é possível deduzir o caráter publicitário que cada postagem possui, bem como a “venda” de um determinado estilo de vida. Um dos apelos utilizados por N (2019) trata-se de uma frase presente em todas as suas publicações: “Aprenda crudivorismo com um nutricionista que nao so estuda, mas pratica 100% ha mais de 11 anos”.

O *Instagram* trata-se de uma eficiente ferramenta a ser manuseada para a obtenção de ampla difusão do *marketing* pessoal no âmbito profissional, dentre outras funcionalidades. Por isso, diversos profissionais da área da saúde e das demais áreas utilizam dessa ferramenta para a autopromoção, assim como o nutricionista do perfil analisado (OLIVEIRA, 2014).

4.8 Análise crítica

As publicações analisadas possuem diversidade de receitas crudívoras, de informações acerca do crudivorismo e também como o mesmo pode contribuir para a saúde de um indivíduo. Também, pode-se observar certos atributos necessários para realizar a dieta crudívora, tais como capacidade de ingestão de alimentos aumentada e espaço amplo de armazenamento na cozinha. Ao considerar a adesão ao crudivorismo,

certos perfis do *Instagram* como o analisado neste estudo podem demonstrar de maneira acurada como esta prática alimentar toma forma no dia a dia de um indivíduo.

O uso do Instagram pode apresentar benefícios quanto a divulgação de serviços profissionais, principalmente na área da nutrição, que tem ganhado notoriedade nas redes sociais pela facilidade de obter e disseminar informações acerca de alimentação e saúde instantaneamente (CORRÊA, 2013). Apesar disso, o uso desta rede social exige cautela, pois a mesma contém diversas informações errôneas e duvidosas, além de conter infrações aos códigos de ética de algumas profissões regulamentadas. Ou seja, mesmo os profissionais detentores de diplomas na área podem infringir códigos, devido a insuficiência de fiscalização no *Instagram*. N (2019), por exemplo, faz uso de publicações contendo infrações ao Código de Ética do Conselho Federal de Nutricionistas (2018).

Sobre a disseminação de dados, muitas informações podem ser divulgadas sem embasamento teórico e prático, o que representa uma ameaça à saúde de indivíduos leigos que leem acerca de determinado assunto através do perfil do *Instagram* de outro sujeito e decidem aderir à mesma maneira de se alimentar sem acompanhamento profissional. De acordo com Russo (2005), Corrêa (2013) e Tavares (2003) estes perfis constituem uma imagem social de referência, que tem o potencial de mudar a forma como sujeitos encaram o próprio corpo e estilo de vida, impulsionando mudanças diretas ou indiretas.

Considerando o crudivorismo como sendo uma prática alimentar que pode levar à carências nutricionais caso feito de maneira errônea (HOBBS, 2005), é necessário que haja acompanhamento profissional ao ser realizado para obter-se informações confiáveis através de fontes fidedignas e um melhor entendimento acerca de seus benefícios. N (2019) trata-se de um nutricionista praticante desta dieta há anos, porém, faz-se necessária a verificação a respeito dos tópicos abordados caso o objetivo seja compreender melhor esta prática alimentar e como realizá-la corretamente sem danos à saúde.

6 CONCLUSÃO

Destarte, foi possível realizar uma análise satisfatória acerca do crudivorismo por intermédio do perfil do nutricionista selecionado para o estudo. Identificou-se diversos tópicos sendo abordados com frequência, como a utilização de receitas crudívoras criativas e insólitas e algumas imagens de refeições realizadas no seu dia a dia. Constatou-se que o realce de alimentos nos *posts* obteve maior incidência, seguido da exibição do corpo e a relação que a condição deste possui com a dieta exclusivamente crudívora. Além disso, compreendeu-se que as características e os benefícios do crudivorismo também são assuntos bastante discutidos pelo nutricionista em suas publicações. A questão do espaço físico para o armazenamento dos componentes da dieta crudívora obteve menor incidência entre os *posts*.

Segundo a visão do nutricionista do perfil analisado, o crudivorismo trata-se de um comportamento alimentar que apresenta diversos benefícios para a saúde, sendo capaz de promover o emagrecimento, melhorar os exames bioquímicos, aumentar a disposição e aperfeiçoar a imunidade. Além disso, o mesmo alega que a ingestão de alimentos unicamente crus e veganos gera um impacto positivo no mundo e na sociedade. Isso deve-se ao fato deste estilo alimentar não demandar a utilização de alimentos processados e ultraprocessados. Isto, conseqüentemente, acarreta na diminuição de geração de lixo inorgânico (embalagens plásticas usadas para preservação) e também a atenuação da incidência de obesidade e doenças relacionadas à alimentação precária.

Diversas abordagens foram verificadas para propagar este estilo alimentar, tais como a utilização dos atributos físicos adquiridos por meio da alimentação para incentivo de mudança de hábitos de ingestão, a exposição de inúmeras receitas com alimentos crus e a difusão de informações acerca dos benefícios obtidos através da prática do crudivorismo.

Por fim, o perfil retratado possui informações que podem levar indivíduos a adquirirem uma imagem distorcida do crudivorismo, bem como da nutrição e do papel dos nutricionistas como profissionais responsáveis e éticos diante das informações

transmitidas ao público. Identificou-se alguns aspectos negativos neste perfil, sendo eles a manipulação de indivíduos de forma antiética e erros na divulgação de conteúdo técnico científico acerca da composição das refeições veiculadas. Além disso, a carência de citações acerca da importância da higienização correta em uma dieta crua representa um risco à população que acompanha este perfil.

7 REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simioni de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e sociedade**. São Paulo, 2001;

BELTRÁN, Luis Ramiro. La importancia de la comunicación en la promoción de la salud. In: *Mídia e Saúde*. Adamantina: UNESCO/UMESP/FAI, 2001;

CANELLA, Daniela Silva et al. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008–2009). **PloS one**, 2014;

CASTELLS, Manuel. *Internet e sociedade em rede*. Rio de Janeiro: Record, 2003;

Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o código de ética e conduta do nutricionista e dá outras providências [Internet]. Diário Oficial da União. Brasília, nº 64, p. 182, 4 abr 2018. Seção 1. Disponível em <<https://bit.ly/2stPDty>>. Acesso em 20 de junho de 2019;

CORRÊA, Jéssica Diniz. *O fenômeno Instagram na Nutrição*. Brasília, 2014;

COZZOLINO, Silvia M. F.; COLLI, Célia. *Usos e aplicações das "Dietary Reference Intake" DRIs*. São Paulo: ILSI Brasil, 2001;

DOS SANTOS, Ana Kelly Moraes et al. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: Uma revisão integrativa. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, 2017;

HOBBS, Suzanne Havala. Attitudes, practices, and beliefs of individuals consuming a raw foods diet. **Explore: The Journal of Science and Healing**, v. 1, n. 4, p. 272-277, 2005;

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Domicílios particulares permanentes, por posse de geladeira. Brasil, 2015. Disponível em:
<<https://seriesestatisticas.ibge.gov.br/series.aspx?no=6&op=0&vcodigo=PD279&t=domicilios-particulares-permanentes-posse-geladeira>>. Acesso em 21 de junho de 2019;

IRIANT, J.A.B.; CHAVES, J.C.; ORLEANS R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno de Saúde Pública**, 2009;

JOHNSTONE, A. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend?. **International Journal of Obesity**, v. 39, n. 5, p. 727, 2015;

KOEBNICK, Corinna et al. Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans. **The Journal of nutrition**, v. 135, n. 10, p. 2372-2378, 2005;

LINK, Lilli B.; JACOBSON, Judith S. Factors affecting adherence to a raw vegan diet. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 14, n. 1, p. 53-59, 2008;

MALYSSE, Stéphane. Em busca dos (H) alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, Miriam (Org.) Nu e Vestido - Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MARCHIONI, D.M.L. Comportamento alimentar. **Caderno UniABC de Nutrição**, 1999;

MAGALHÃES, Paula. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição* A psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of. *Future*, v. 37, n. 2, p. 118-132, 2012. Disponível em http://sban.cloudpanel.com.br/files/revistas_publicacoes/359.pdf. Acesso em 15 de junho de 2019;

MARSH, Kenneth; BUGUSU, Betty. Food packaging—roles, materials, and environmental issues. **Journal of food science**, v. 72, n. 3, p. R39-R55, 2007;

MEZOMO, I. B. Os serviços de alimentação: planejamento e administração. 5 ed. São Paulo: Manole, 2002;

MICOZZI, Marc S. et al. Carotenoid analyses of selected raw and cooked foods associated with a lower risk for cancer. **JNCI: Journal of the National Cancer Institute**, v. 82, n. 4, p. 282-285, 1990;

OLIVEIRA, Yuri Rafael de. O Instagram como uma nova ferramenta para estratégias publicitárias. João Pessoa, 2014;

PEREIRA, Maína Ribeiro. Indo além: o uso do marketing alimentar e nutricional por uma rede de fast-food na Internet. Brasília, 2014;

PEPE, Paula Sampaio; CASTRO, Maína Ribeiro Pereira. Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF. Brasília, 2018;

TARDÁGUILA, Cristina. INSTAGRAM TEM 1 BILHÃO DE USUÁRIOS, MAS NÃO

OFERECE SISTEMA DE DENÚNCIA DE FAKE NEWS. Época. Brasil, 2019. Disponível em:

<<https://epoca.globo.com/instagram-tem-1-bilhao-de-usuarios-mas-nao-oferece-sistema-de-denuncia-de-fake-news-23370668>>. Acesso em: 5 de julho de 2019;

REES, J.M. The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. **J Adolesc Health**, v.13, n.5, p.398-91, 1992;

RIBEIRO, Paulo César Pinho; DE OLIVEIRA, Pietro Burgarelli Romaneli. Culto ao Corpo: beleza ou doença?. **Adolescência e Saúde**, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011;

ROGERSON, David. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 36, 2017;

RUSSO R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento e percepção. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005;

STAHL, Ann Brower et al. Hominid dietary selection before fire [and Comments and Reply]. **Current Anthropology**, v. 25, n. 2, p. 151-168, 1984;

SILVEIRA, Juliana da. Análise Discursiva da hashtag #onagagné: entre a estrutura e o acontecimento. Disponível em:

<<http://www.ufrgs.br/analisedodiscurso/anaisdosead/6SEAD/SIMPOSIOS/AnaliseDiscursivaDaHashtag.pdf>>. Acesso em: 16 de Junho de 2019;

SIMEÃO, Elmira; MIRANDA, Antonio. O texto virtual e os sistemas de informação.

Brasília: Thesaurus, 2005;

STOPPELLI, Ilona Maria de Brito Sá; MAGALHÃES, Cláudio Picanço. Saúde e segurança alimentar: a questão dos agrotóxicos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, p. 91-100, 2005;

TAVARES, M.C.C. (2003). Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Manole;

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. Disponível em:

<<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: 20 de junho de 2019;

VARADY, Krista A.; HELLERSTEIN, Marc K. Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials. **The American journal of clinical nutrition**, v. 86, n. 1, p. 7-13, 2007.

APÊNDICE 1

*Obrigatório

1. Nome da imagem *

2. Legenda atribuída pelo nutricionista *

3. Descrição da imagem *

4. Características abordadas *

Marque todas que se aplicam.

- Espaço físico
- Benefícios do crudivorismo
- Características do crudivorismo
- Corpo e dieta
- Alimentos

5. Insira a imagem *

Arquivos enviados: