

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS**

MAYRA CHRISTIE DE OLIVEIRA DIAS

**JORNALISMO DE EMAGRECIMENTO:
Uma análise sobre como os veículos de comunicação abordam procedimentos
de estética**

**BRASÍLIA
2022**

MAYRA CHRISTIE DE OLIVEIRA DIAS

**JORNALISMO DE EMAGRECIMENTO:
Uma análise sobre como os veículos de comunicação abordam procedimentos
de estética**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso –TCC
apresentado como trabalho final da disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso 1 do curso de
Jornalismo do UniCEUB.

Prof.a: Luiz Cláudio Ferreira

BRASÍLIA

2022

Agradecimentos

A produção deste manuscrito só foi possível pelo esforço conjunto de amigos, familiares e professores profissionais da área de comunicação. Por essa razão, agradeço primeiramente aos meus pais, Abias Augusto e Luzia de Oliveira Dias que, mesmo sem estar presente na maior parte desse processo foi minha inspiração e motivação para realizar esse trabalho. Agradeço também os meus irmãos Nayara Chrisna, André Augusto e Matheus Augusto, pela presença nos momentos em que era preciso parar, repensar e retomar o fôlego, bem como a prontidão em me ajudar no que eu precisasse. Merecem ainda destacados agradecimentos: o Professor Luiz Cláudio Ferreira, por aceitar me orientar nesse material e possibilitar que ele "nascesse"; Chamo atenção ainda para a contribuição da professora Renata Innecco Bittencourt de Carvalho pela ajuda no início desse percurso, me orientando e me guiando para dar início a essa produção.

Agradeço ainda a minha psicóloga Thelma Pimentel por me acalmar nos momentos em que pensei que não iria conseguir concluir esse trabalho devido o falecimento da minha mãe e se mostrar à disposição para contribuir com o que fosse necessário.

Resumo

O presente trabalho tem por objetivo analisar como três veículos de comunicação abordam o tema emagrecimento. As coberturas jornalísticas da saúde e da saúde coletiva se ressentem da problemática mais geral de todo o jornalismo, que é o caráter de mercadoria da notícia. Essas notícias vendem muito mais do que outras notícias de saúde devido a intensa preocupação com corpo e estética que muitas pessoas, principalmente mulheres, têm e, por isso, são consideradas estratégicas no campo da comunicação. Neste contexto, intensificam-se os conflitos entre profissionais da saúde e da comunicação, especialmente os jornalistas, e aqueles com o processo mais geral de produção de notícias. Diante desse contexto, busca-se, aqui, analisar se os riscos de métodos de emagrecimento são tratadas em materiais jornalísticos diários (em princípio, não especiais). O estudo, especificamente, busca identificar o que compõe as narrativas sobre os temas.

Diante disso, foi possível observar que, por mais que assuntos relacionados à estética e beleza estejam em alta, a visão de especialistas, bem como os riscos e precauções a serem tomadas na busca por esse ideal não são o foco das notícias. Em todos os casos analisados, isso estava em segundo plano, o que desperta o debate acerca de até que ponto é responsável produzir esse tipo de conteúdo.

Palavras-Chave: Emagrecimento; Anorexia; Jornalismo de Emagrecimento;

Abstract

The present work aims to analyze how three communication vehicles approach the topic of weight loss. The journalistic coverage of health and public health suffer from the most general problem of all journalism, which is the commodity character of news. This news sells much more than other health news due to the intense concern with body and aesthetics that many people, especially women, have and, therefore, are considered strategic in the field of communication. In this context, conflicts between health and communication professionals, especially journalists, and those with the more general process of news production intensify. Given this context, the aim is to analyze whether the risks of weight loss methods are addressed in daily (in principle, non-special) journalistic materials. The study, specifically, seeks to identify what makes up the narratives on the themes.

In view of this, it was possible to observe that, as much as issues related to aesthetics and beauty are on the rise, the view of experts, as well as the risks and precautions to be taken in the search for this ideal are not the focus of the news. In all the cases analyzed, this was in the background, which raises the debate about the extent to which it is responsible for producing this type of content.

SUMÁRIO

Introdução.....	7
1. Jornalismo digital	10
2. Jornalismo e Saúde	13
3. Ética e responsabilidade social	17
4. Método	19
5. Análise	23
5.1. Notícias do veículo <i>Correio Braziliense</i>	23
5.2. Notícias do veículo <i>Metrópoles</i>	25
5.2.1 Riscos	26
5.3. Notícias do portal UOL	29
Conclusão	32
Referências	35
Anexos	37

1. INTRODUÇÃO

Notícias e reportagens sobre emagrecimento tornaram-se chamarizes para audiência. São materiais que não estão restritos às editorias de saúde, no campo da nutrição, mas também em espaços jornalísticos sobre moda. Esta pesquisa nasce de um incômodo a respeito sobre o tratamento que é destinado a esse material, identificando um problema de pesquisa de antemão: são tratados os eventuais riscos de métodos de emagrecimento?

A partir desse ponto de partida, elenca-se como objetivo analisar se os riscos de métodos de emagrecimento são tratadas em materiais jornalísticos diários (em princípio, não especiais). O estudo, especificamente, busca identificar o que compõe as narrativas sobre os temas. A proposta é analisar esses materiais para investigar como três veículos de comunicação, locais e nacionais, escrevem sobre o assunto.

Outros objetivos específicos são o de entender e alertar para a problemática que envolve o assunto: os “gatilhos” mentais que podem ser despertados ao tratar o corpo gordo como anormal e o “magro” como algo que deve ser alcançado. O tema é de interesse para o campo do jornalismo, mas também da nutrição e da psicologia, o que pode servir de referência para debate interdisciplinar.

O trabalho analisa especificamente notícias referentes ao corpo apresentadas nas editorias que tratam de temas relacionados à saúde e ao “Bem Estar” do *Correio Braziliense*, *Jornal Metrôpoles*, e o UOL.

Foram buscadas notícias sobre corpo e estética. "A notícia se traduz em informação atual, verdadeira, carregada de interesse humano e capaz de despertar a atenção de muitas pessoas" (AMARAL, 1989, p. 34). Com isso, buscaremos entender se reportagens sobre emagrecimento trazem riscos de métodos, a fim de avaliar se os materiais discutem também os eventuais riscos de métodos e se consultam especialistas.

Visto que os transtornos alimentares, relacionados à auto imagem, afetam cada vez mais mulheres, principalmente com o advento da internet, é necessário

reavaliar o papel e a responsabilidade do jornalismo ao tratar de assuntos relacionados a corpo e alimentação. Textos com ausências ou imprecisões podem gerar prejuízos sérios para a opinião pública e para as discussões sociais sobre o tema, além de interpretações equivocadas, principalmente por parte de pessoas que já apresentam pré-disposição para gatilhos.

Partindo de uma experiência pessoal, surgiu uma inquietação em entender de que forma o conteúdo jornalístico pode acionar esses pensamentos intrusivos e até que ponto é responsabilidade do jornalista os efeitos gerados por seus textos na vida pessoal das pessoas.

Em todo o mundo, estima-se que mais de 70 milhões de pessoas sejam afetadas por alguma forma de transtorno alimentar, seja anorexia, bulimia, transtorno de compulsão alimentar, entre outras. Para Schilder (1994), a imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se nos apresenta. Para Stice (2002), existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar. Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia para serem magros e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (indução de vômitos, exercícios físicos rigorosos, dietas drásticas) através desse veículo.

Transmitir os fatos com prudência, precisão e clareza deve ser uma das virtudes do profissional do jornalismo. Tudo (ou quase tudo) divulgado ou abordado pela mídia é recebido, pela população, como verdade. Veículos de comunicação, principalmente na era digital, assumem um papel importantíssimo de influência e de mobilização e, desta forma, deve-se tomar cuidado e se colocar, sempre, no lugar do leitor.

Por essas razões, optei por desenvolver uma pesquisa que traga uma avaliação a respeito dos conteúdos divulgados em veículos como Metrôpoles e Folha de São Paulo relacionados a corpo feminino, dietas e cirurgias estéticas, para, assim, identificar os possíveis erros "escondidos" por trás desses textos "inocentes" e como eles são recebidos pela mente de uma pessoa com transtorno alimentar.

O primeiro capítulo trata do jornalismo digital e como ele se difere do jornalismo impresso. O segundo trará a questão do jornalismo e sua relação com a saúde e, em seguida, no terceiro capítulo discutiremos ética e responsabilidade social dentro

dessa profissão. O método, a análise e a conclusão virão, respectivamente, em seguida.

1. Jornalismo digital

O jornalismo digital liderou o segmento de notícias em 2021, representando 34% dos veículos mapeados. Os dados são do Atlas da Notícia, que divulgou levantamento em fevereiro do ano passado. Com cerca de 4.670 veículos on-line, o Brasil registra um aumento da categoria nos últimos 3 anos. Segundo o coordenador da pesquisa, Lüdtké (), o principal fator para a alta é que o jornalismo digital apresenta menos “barreiras de entrada”.

Tratar de jornalismo na web é entrar em um universo infinito e com incontáveis possibilidades e caminhos. Segundo Canavilhas (2007), no final da década de 1980, a edição eletrônica já se tinha generalizado entre a imprensa escrita e, assim, juntamente com o advento da tecnologia e aumento da informação, consolidava-se o webjornalismo (CANAVILHAS, 2007).

Diferentemente do espaço limitado dado ao jornalismo na imprensa impressa, na internet as possibilidades de estilos de narrativas são inúmeras. Enquanto o primeiro se limita a um espaço e a uma estrutura chamada “Pirâmide Invertida”, que nasceu durante a Guerra da Secessão, nos Estados Unidos da América, o segundo tem a liberdade de fazer cortes por razões estilísticas, mas não por questões espaciais.

Em lugar de uma notícia fechada entre as quatro margens de uma página, o jornalista pode oferecer novos horizontes imediatos de leitura através de ligações entre pequenos textos e outros elementos multimídia organizados em camadas de informação (CANAVILHAS, 2007, p. 30)

Ainda segundo o autor, as prioridades do jornalista da imprensa de papel são diferentes das prioridades do webjornalista. Enquanto um prioriza a dimensão do texto, recorrendo a rotinas estilísticas que permitem “encaixá-lo” no espaço definido, o segundo concentra a sua atenção na estrutura da notícia, uma vez que o espaço é tendencialmente ilimitado.

Ao se tratar de estrutura, no ambiente on-line as informações podem ser organizadas de acordo com as estruturas hipertextuais. Neste caso é possível casar cada informação de acordo com suas particularidades, tendo uma estrutura própria que pode, inclusive, contar com elementos multimídia.

Estas estruturas podem ser lineares, reticulares ou mistas e, por essa razão, não se pode dizer que o webjornalismo utiliza da pirâmide invertida para ser praticado. Na web é o leitor quem define o seu próprio percurso de leitura. De acordo com João Canavilhas (2007, p. 33), no caso da estrutura linear.

[...] Os blocos de texto estão ligados através de um ou mais eixos. O grau de liberdade de navegação é condicionado, uma vez que o leitor não pode saltar de um eixo para outro. Se existir apenas um eixo, teremos uma estrutura unilinear. Se existirem vários eixos, a estrutura passa a ser multilinear, com várias histórias contadas em diferentes eixos sem ligação entre si [...]

Uma estrutura reticular não tem eixos de desenvolvimento pré definidos: trata-se de uma rede de textos de navegação livre que deixa em aberto todas as possibilidades de leitura. Por fim, as estruturas mistas apresentam níveis do tipo linear e outras de tipo reticular (CANAVILHAS, 2007).

Este tipo de arquitetura é apresentada pelo autor como “Pirâmide deitada”. Neste caso, não há uma organização dos textos em função da sua importância informativa, mas uma tentativa de assinalar pistas de leitura.

Assim como acontece na tradicional pirâmide invertida, o leitor pode abandonar a leitura a qualquer momento sem perder o contexto. Porém, neste modelo é-lhe oferecida a possibilidade de seguir apenas um dos eixos de leitura ou navegar livremente dentro da notícia.

O modelo trazido pelo leitor, aqui, é formado por uma unidade base (lead), que, assim como no jornalismo impresso, responde ao essencial, um nível de explicação, que responde ao Porquê e ao Como, um de contextualização, onde mais informações são oferecidas, sejam elas textuais ou imagéticas, e, por fim, o nível de exploração, que liga a notícia ao arquivo da publicação ou a arquivos externos (CANAVILHAS, 2007).

Para o autor, para este tipo de trabalho é exigido um outro tipo que jornalista. Um profissional que tem neste tipo de trabalho uma alta percentagem de documentalista, que seja capaz de expor com eficácia o relato dos acontecimentos e os comentários produzidos nos distintos suportes possibilitados pelo ecrã do computador.

É justamente isso que acontece na internet hoje. Devido ao fácil acesso à informação trazido pela tecnologia, é fácil encontrar inúmeras matérias dentre os

mais diversos temas no mesmo lugar. De acordo com Antônio Fidalgo, “a pluralidade e a diversidade das notícias online sobre um evento aumenta a informação sobre o mesmo, aumentando a resolução semântica”. (FIDALGO, 2007, p. 101).

No entanto, como o próprio autor pontua, no online, assim como na TV e no rádio, as primeiras notícias, ou as famosas notícias de última hora, são dadas de forma extremamente lacunar, deficiente, e as notícias posteriores vêm, não só completar, mas também modificar e corrigir o primeiro texto, até chegar ao que ele chama de saturação semântica, quando todas as informações estiverem disponíveis (p.102).

Vale destacar que os elementos informativos sucessivos e progressivos que aumentam a resolução da notícia têm, necessariamente, que seguir uma ordenação. Não basta, segundo o autor, juntar elementos informativos a esmo para se obter uma notícia mais detalhada, mais rica e mais objetiva. Nas palavras do autor (2007), "Informações em catadupa, sem qualquer critério, levariam apenas a distorções noticiosas graves".

Fidalgo (2007) ainda chama a atenção para o fato de que no jornalismo online, com recurso simplesmente à tecnologia html, as notícias sucedem-se, complementando-se, precisando uma da outra, mas cada notícia constitui uma unidade autónoma que se relaciona com as outras. Nesse tipo de jornalismo, qualquer notícia pode ser classificada em muitos campos, não havendo mesmo um limite ao número de campos em que uma notícia pode ser classificada.

[...] Além das classificações habituais, seja do âmbito da política, da cultura ou do desporto, pode ser também classificada por outros elementos da notícia, intrínsecos e extrínsecos, nomeadamente por todos os intervenientes que aparecem na notícia, pelos locais, pelo tipo de acções que são noticiadas, pelas repercussões que a notícia pode vir a ter noutras áreas, por áreas afins, etc. O ideal da classificação da notícia seria aquela que esgotasse todas as possibilidades de classificá-la [...] (FIDALGO: 2007, p. 107)

O problema, contudo, está na urgência da imediatidade que sobrepõe-se às exigências da objetividade e da verificabilidade, do aprofundamento e, às vezes, até da reflexão a respeito de como aquele texto irá atingir o leitor.

2. Jornalismo e saúde

Desde o surgimento da imprensa, saúde e doença ocupam espaço nas páginas dos mais importantes periódicos mundiais. Segundo Favereau (2005) e Schwitzer (2002), o interesse pelo noticiário de saúde atingiu seu apogeu entre os anos 80 e 90 do século XX. No século XIX, o campo da ciência começou a ter certa relevância no contexto social.

Em Portugal (Reis, 2005) “o “Jornal Enciclopédico” constituiu um marco incontornável na história da divulgação científica”. No Brasil, podemos citar como exemplo o “Patriota”, com forte traço europeu, uma vez que fora fundado por imigrantes, muitos deles portugueses forçados a deixar o seu país.

De acordo com Azevedo (2009), na década de 1970, o movimento feminista faz crescer o interesse pela saúde e a mediatização foi, assim, se tornando mais nítida. É na década de 1980, com a revelação do aumento do número de casos de aids, que o interesse jornalístico pelo campo da saúde chega ao seu ápice, defende Éric Favereau (2005), especialista em notícias de saúde, do diário francês «Libération».

Ainda segundo a autora, a internet, nos anos 1990, chega para abrir as fronteiras do conhecimento científico e, com isso, a disseminação de informação no campo da saúde ultrapassa os limites da ciência e do jornalismo.

Citando Radley (1994), Traverso-Yépez (2007:225) diz que

"As dificuldades inerentes à definição conceitual sobre promoção de saúde são decorrentes da própria dificuldade de se definir saúde, não só pelas diferentes dimensões que perpassam o conceito: social, psicológica, econômica, espiritual, além da biomédica, mais tradicional. A maior dificuldade reside no fato da saúde ser, antes de mais nada, uma experiência individual. As formas como as pessoas percebem sua saúde e os meios como cuidam dela são tão diversas quanto as diferentes formas de significar e experimentar a vida. São formas perpassadas por processos de subjetivação dependentes das histórias de vida das pessoas, bem como da complexa rede de interações que fazem parte do cotidiano das mesmas".

Azevedo (2009) acrescenta um terceiro entendimento, que apresenta, de certa forma, a junção das duas conceituações, consta da Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), cuja definição será a utilizada no presente trabalho. “Saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Segundo os princípios da OMS, “a saúde de todos os povos é fundamental para a paz e a segurança e depende da plena cooperação dos indivíduos e do Estado”.

Mas e o conceito de jornalismo? Ao voltarmos ao dicionário, desta vez o Houaiss, encontramos a conceituação de “atividade profissional que visa coletar, investigar, analisar e transmitir periodicamente ao grande público, ou a segmentos dele, informações da atualidade, utilizando veículos de comunicação (jornal, revista, rádio, televisão, etc.) para difundi-las”. Segundo Ferrareto (2006: 207), o jornalismo seria uma atividade de mediação entre diferentes saberes e que traz para o domínio público fatos ocorridos em determinada instância antes restritos aos seus limites.

As coberturas jornalísticas relacionadas à saúde, contudo, se percebem na problemática mais geral de todo o jornalismo, que é o caráter de mercadoria da notícia. A notícia, vista como produto de mercado, ganha características mais graves quando se trata da saúde porque, neste campo, há uma crescente mercantilização com a ascendência de reportagens sobre o corpo, a beleza e os problemas de saúde que afetam as pessoas.

São tais tipos de textos que chamam os leitores, muito mais, inclusive. Por essa razão, muitas vezes, tais temas podem ser considerados estratégicos no campo comunicacional. Neste contexto, intensificam-se os conflitos entre profissionais da saúde e da comunicação, especialmente os jornalistas, e desses com o processo mais geral de produção de notícias. Há uma tensão permanente entre o valor de mercado da notícia e o caráter democrático que deve ter a comunicação (KUSCINSKY, 2008).

Como pontua Azevedo (2012), nos últimos anos tem-se assistido a uma crescente “desintermediação” profissional do acesso às informações relacionadas à saúde. Com a globalização, a democratização do acesso à informação, através das novas tecnologias disponíveis, tem um grande peso nesse fenômeno, pois é ela quem permite não apenas que os leitores acessem diretamente aos conteúdos desejados mas, também, que criem mensagens sobre qualquer área do conhecimento.

Ainda segundo a autora, quanto à informação da saúde veiculada nos meios de massa, nomeadamente através do jornalismo, tem-se notado uma tendência de restituição aos profissionais da saúde, sobretudo médicos e psicólogos, a responsabilidade pela divulgação e promoção dos temas relacionados com essa área no campo da comunicação social como repórteres e escritores de colunas dedicadas à saúde.

Tem-se, assim, processos de alteração do papel do jornalista de saúde enquanto “corretor das informações de saúde” (Hinnant & Len-Rios, 2009), pois ele não é mais o único a intermediar o acesso do público leigo às informações de saúde veiculadas nos meios de comunicação social.

Segundo AZEVEDO (2009), em uma época de democratização do acesso à informação, notar quais são os dados apresentados nesse setor pode significar, em casos extremos, a tênue linha entre salvar ou arriscar a vida de muitos, principalmente porque não se discute o papel pedagógico dos jornais.

[...] Neste contexto, analisar a sociologia das fontes de informação e as temáticas que sustentam a agenda mediática no campo da saúde pode não apenas contribuir para melhorar as notícias no setor, no sentido de acentuar as qualidades e atenuar os equívocos, mas ampliar a relação de confiança entre os meios de comunicação e a audiência [...]

O jornalista Clóvis Rossi (1980) entende que o jornalismo, independentemente de qualquer definição acadêmica, é uma fascinante batalha pela conquista das mentes e corações de seus alvos: leitores, telespectadores ou ouvintes. “Uma batalha geralmente sutil e que usa uma arma de aparência extremamente inofensiva: a palavra, acrescida, no caso da televisão, de imagens”. Rossi (1980: 9) defende que “essa batalha pelas mentes e corações, entretanto, é temperada por um mito – o mito da objetividade – que a maior parte da imprensa [brasileira] importou dos padrões norte americanos”.

Alguns autores (Bueno da Costa, s/d; Logan, 2001) defendem que fazer jornalismo de saúde seria, em tese, “divulgar” ciência e tecnologia. A palavra divulgar aparece entre aspas pois deve obedecer a determinados padrões jornalísticos tais como a periodicidade, a atualidade e o interesse público, como de resto defendem inúmeros estudiosos. (AZEVEDO, 2009)

Mas o que sentem as pessoas que se submetem a processos de emagrecimento para ficar com o corpo dentro do padrão apresentado pelo jornalismo brasileiro? A alimentação, básica ao desenvolvimento e à manutenção da vida, se converteu em tema de destaque na mídia, e a linha entre as matérias acerca de bem estar e o incentivo a procedimentos e comportamentos não saudáveis é muito tênue.

Frequentemente os meios de comunicação enaltecem o corpo magro e propõem maneiras de adquiri-lo para estar, de certa forma, dentro dos padrões de beleza, criando um culto à magreza.

3. Ética e responsabilidade social

Segundo o artigo 2º do Código de Ética do Jornalismo, que fixa as normas a que deverá subordinar-se a atuação do profissional nas suas relações com a comunidade, com as fontes de informação e entre jornalistas, a divulgação da informação, precisa e correta, é dever dos meios de divulgação pública, independente da natureza de sua propriedade. Além disso, no artigo 7º, fica claro que o compromisso fundamental do jornalista é com a verdade dos fatos, e seu trabalho se pauta pela precisa apuração dos acontecimentos e sua correta divulgação.

No entanto, quando falamos sobre corpo e estética, esses valores podem ficar em segundo plano, haja vista que, na busca por cliques e leitores, muitos profissionais ignoram o impacto negativo que sua publicação pode acarretar na hora de divulgar processos e dietas que trarão gatilhos para aquelas pessoas que apresentam predisposição para transtornos de distorção de imagem.

Segundo Kovach e Rosenstiel (2003, p. 81) "O jornalismo é um negócio, e os gerentes da empresa devem manter o orçamento equilibrado e atrair clientes". São por razões como essa que matérias focadas em corpo ideal e padrões de beleza são a ferramenta encontrada por muitos profissionais na hora de buscar por audiência e visualização.

Saber que os padrões de beleza são uma das maiores preocupações, principalmente do público feminino, contribui para o surgimento de matérias pouco apuradas e menos ainda preocupadas com o impacto das mesmas na auto imagem das pessoas.

Ainda segundo o Código de Ética da profissão, no artigo 11º, fica definido que o jornalista é responsável por toda a informação que divulga, desde que seu trabalho não tenha sido alterado por terceiros. Ou seja, a partir do momento que divulga-se uma matéria a respeito da busca pelo corpo perfeito, fica sob responsabilidade do jornalista os efeitos negativos advindos de sua publicação.

Ainda de acordo com Kovach e Rosenstiel (2003, p.82), é necessário se alarmar com o fato de que o jornalismo, desde o final do século 20, tenha se convertido ao ramo dos negócios, fato este que, de acordo com os autores, passa

despercebido e enfraquece a ligação entre cidadãos e jornalistas. Trata-se, portanto, de um compromisso com os cidadãos, indo além do egoísmo profissional. É, como pontuam os autores, "um acordo implícito". Tal compromisso com a verdade é o que faz o cidadão acreditar na empresa jornalística, tornando-se um pré-requisito para dar as notícias "não só com exatidão, mas também de forma convincente".

De fato, falar de métodos de emagrecimento e exaltar o corpo magro não é uma falácia. Ao abordarem esse assunto, os jornalistas estão, de fato, falando a verdade, haja vista que esse é um padrão imposto pela sociedade há anos. Mas onde entra a obrigação social que vai além dos interesses imediatos de um patrão? Obrigação essa, inclusive, que Kovach e Rosenstiel descrevem como a razão do "sucesso financeiro desses mesmos patrões".

Essa prática de implantar nas redações a questão financeira, conforme salientam os autores, traz, em seu interior, a mentalidade dos negócios. "Em várias empresas isso significa aplicar às notícias a linguagem do consumo de marketing, no processo transformando leitores e espectadores em clientes", afirmam. É justamente isso que vemos nas publicações de corpo e estética. O produto à venda, nestes casos, é o corpo magro, os procedimentos estéticos que prometem o corpo considerado ideal e perfeito. Isso é o que Kovach e Rosenstiel (2003, p. 97) chamam de "serviços ao consumidor".

O bom jornalismo deve, portanto, em lugar de vender conteúdo, construir uma relação com seu público baseada nos seus próprios valores, capacidade de análise e julgamento, autoridade, coragem, profissionalismo e compromisso com a comunidade. Neste contexto, Kovach e Rosenstiel (2003, p. 98) levantam como o leitor deve ser visto pelo produtor do conteúdo.

"[...]Em resumo, a relação de negócios do jornalismo é diferente do marketing de consumo tradicional, e em certos aspectos mais complexa. É um triângulo. A audiência não é o consumidor que compra mercadorias e serviços. O anunciante é. Mesmo assim, o cliente-anunciante deve estar subordinado, nesse triângulo, a uma terceira figura, o cidadão"

Neste contexto, Kovach e Rosenstiel (2003, p. 98) levantam como o leitor deve ser visto pelo produtor do conteúdo.

4. Método

A partir do que foi identificado como objetivo geral do trabalho, que é o de **"analisar se os riscos de métodos de emagrecimento são tratadas em materiais jornalísticos diários (em princípio, não especiais). Bem como se o estudo, especificamente, busca identificar o que compõe as narrativas sobre os temas, analisando esses materiais para investigar como três veículos de comunicação, (Metrópoles, Correio Braziliense e UOL) escrevem sobre o assunto"**, tratamos aqui dos caminhos para realizar a estratégia metodológica a ser implementada na análise.

Segundo Bardin (1977), a análise de conteúdo, método a ser usado nesta pesquisa, organiza-se e divide-se em três partes:

- Pré-análise;
- Exploração do material;
- Interpretação dos resultados.

Neste sentido, a pré-análise seria a organização e separação do material a ser estudado. Esta fase, conforme explica a autora, tem o objetivo de sistematizar as ideias iniciais, de modo a elaborar um método de desenvolvimento dos próximos passos em um plano de análise.

Isto posto, a pré-análise tem três missões: a escolha do material a ser estudado, a formulação das hipóteses e objetivos e a formulação de fundamentações para a análise final.

O primeiro passo, é, conforme Bardin (1977) pontua, realizar uma "leitura flutuante", que consiste em ter o primeiro contato com os documentos a serem analisados, tendo as primeiras impressões e orientações sobre eles.

Isto feito, começa-se, de fato, a escolha dos materiais a serem utilizados, com base, claro, no objetivo geral estabelecido pelo problema a ser resolvido. Há, desta forma, a formulação de um *corpus*, que, segundo a autora, é o conjunto dos documentos que serão usados na análise.

No entanto, para constituir o *corpus*, é necessário se encaixar em alguma das quatro regras estabelecidas por Bardin (1977). São elas, a exaustividade, a representatividade, a homogeneidade e, por fim, a pertinência. Na primeira, como

salienta a autora, é preciso acatar todos os elementos do *corpus*, sem poder desconsiderar qualquer material por qualquer razão que não possa ser justificada.

A segunda regra, a da representatividade, tem como base a delimitação dos documentos, formando, assim, uma amostra daqueles que se encaixam no que foi proposto. Partindo dessa ideia, Bardin (1977) considera que nem todo material é passível para fazer parte desta amostragem, sendo mais importante a redução do universo analisado para uma melhor compreensão.

A terceira regra trazida por Bardin, é onde os documentos selecionados devem ser similares e obedecer critérios precisos de escolha pré-estabelecidos. De forma geral, esta regra, como esclarece Bardin (1977) é utilizada quando o desejado é obter resultados globais ou comparar os resultados individuais entre si.

A regra da pertinência, por sua vez, diz que os documentos selecionados devem ser adequados como fonte de informação, de modo a responderem ao objetivo da análise.

No decorrer da leitura, Bardin retorna às etapas da pré-análise, com a formulação da hipótese e dos objetivos. A hipótese, de acordo com a autora, é uma afirmação provisória que ainda passará por verificação e tem origem intuitiva. O objetivo, contudo, é a finalidade geral proposta, ainda podendo ser o quadro teórico onde será feito uso dos resultados obtidos.

Para finalizar a proposta apresentada pela autora, tem-se a referenciação dos índices e elaboração dos indicadores. Aqui, há a escolha final dos documentos a serem examinados com base na hipótese e objetivo formulados e a organização sistemática destes em indicadores. Partindo disso, os indicadores devem ser determinados pelo recorte do texto em partes que possam ser comparadas por meio de categorizações -conceito este que será abordado mais na frente- para uma análise temática precisa. Tratamos por hipótese a possibilidade das notícias do tema não prestarem serviço à sociedade.

A próxima parte seria a exploração do material, onde há a aplicação sistemática das decisões tomadas na pré-análise. Esta fase consiste na codificação e decomposição dos documentos selecionados.

Por fim, chega-se ao tratamento dos resultados obtidos e a interpretação destes. Para isso, conforme a autora Bardin, as conclusões podem ser tratadas de diferentes formas a fim de se tornarem válidas e estabelecerem quadros de

resultados, que são condensados e revelam as informações agrupadas no processo de análise.

Após essas etapas, chega-se à categorização que, de acordo com Bardin (1977), é a transformação dos resultados da análise em texto que permite a representação do conteúdo.

No presente trabalho, essa é a parte principal. Neste caso, será feita a divisão dos componentes dos documentos analisados em classes, de modo a diferenciá-los e depois os mesmos serão reagrupados, seguindo critérios pré-estabelecidos. Aqui, conforme desenvolve a autora, as classes podem ser estabelecidas por semântica, sintática, léxica ou expressiva.

Para realizar o proposto, como salienta Bardin (1977), é necessário classificar os elementos em categorias, o que impõe a investigação do que cada um dos documentos selecionados têm em comum. Para isso, é necessário, segundo a autora, a divisão em etapas:

- Inventário: isolamento dos elementos;
- Classificação: repartição dos elementos e busca ou imposição das categorias sobre o material.

Para chegar ao objetivo proposto, trataremos de responder algumas questões, são elas:

1. As matérias tratam sobre saúde ou apenas estética?
2. De que forma elas tratam sobre emagrecimento?
3. As matérias elencam os riscos dos procedimentos propostos?

As reportagens em questão foram escolhidas a partir da palavra "emagrecimento + nome do veículo" no Google. Foram selecionadas as três primeiras que apareciam no espaço de pesquisa, pois seriam, em teoria, as três primeiras que os leitores clicariam ao pesquisar sobre o assunto na plataforma.

As reportagens a serem analisadas são as seguintes (por ordem alfabética):

1. *Correio Braziliense*

- "Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo", 10 de agosto de 2022, Camilla Germano.

- "Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma", 09 de setembro de 2018, Juliana Andrade.
- "Saiba como acelerar o metabolismo do corpo e emagrecer", 04 de agosto de 2022, Estado de Minas.

2. Metrôpoles

- "Musa fitness ensina como aderir ao "projeto verão" sem cair em ciladas", 03 de novembro de 2021, SportLife.
- "Descubra como o calor do verão pode te ajudar a emagrecer com saúde", 20 de dezembro de 2021, SportLife.
- "Sabrina Sato dá 3 dicas para turbinar o corpo para o Carnaval", 19 de Abril de 2022, Ana Flávia Castro.

3. UOL

- "Faz dieta e não emagrece? Ter um diário alimentar ajuda a identificar erros", 16 de agosto de 2022, Colaboração para VivaBem.
- "Entenda por que dormir bem pode ajudar você a emagrecer", 11 de agosto de 2022, colaboração para VivaBem.
- "Usar muito azeite pode atrapalhar o emagrecimento? Quanto consumir?", 24 de agosto de 2022, colaboração para VivaBem.

5. Análise

A partir do que foi definido no capítulo anterior, em relação às estratégias metodológicas, tratamos de avaliar as notícias por veículos selecionados.

5.1. Notícias do veículo *Correio Braziliense*

Com o título "**Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo**" a notícia publicada em 18 de agosto de 2022, diz que restringir o horário para fazer todas as alimentações do dia e no resto do tempo fazer um jejum intermitente, pode ajudar a perder peso, melhorar a pressão arterial e o humor, segundo um novo estudo.

O material foca em um estudo realizado por pesquisadores da Universidade do Alabama, nos Estados Unidos, que observaram 90 voluntários com obesidade e que tinham idades entre 25 e 75 anos. Ao todo, 80% dos participantes eram mulheres e a média do índice de massa corporal (IMC) dos voluntários eram de 39,6, número que indica alto grau de obesidade.

Nesta pesquisa citada na notícia, todos os participantes foram submetidos a uma dieta calórica, de comer de mil a 1500 calorias por dia, e também precisavam fazer uma atividade física. Alguns dos voluntários deste montante precisaram fazer todas as refeições do dia em um período de oito horas (entre às 7h até às 15h) enquanto outros não tinham restrição de horário.

Os resultados mostram que aqueles que precisaram restringir o tempo de comida emagreceram, aproximadamente, 2,3kg a mais de peso e apresentaram uma menor pressão arterial, em comparação aos outros voluntários.

Vale destacar que não foi ouvido nenhum profissional para o desenvolvimento dessa matéria, o que a torna extremamente problemática. Em nenhum momento, ao longo da publicação, foram citados os riscos (que certamente existem se não for feito com um acompanhamento adequado) ou a avaliação de um especialista que, pelo menos, explicasse como fazer esse jejum de forma correta.

Conforme traz Azevedo (2009, p. 6), na avaliação de Ferrareto (2006: 207), o jornalismo seria uma atividade de mediação entre diferentes saberes, e que traz

para o domínio público fatos ocorridos em determinada instância antes restritos aos seus limites.

Desta forma, alguns autores (Bueno da Costa, s/d; Logan, 2001) defendem que o campo da saúde está inserido num campo maior da comunicação social que é o científico, "também ele parte integrante do campo social de ainda maior dimensão. Portanto, fazer jornalismo de saúde seria, em tese, também "divulgar" ciência e tecnologia", afirma.

É justamente devido a esse tipo de conteúdo, que muitas pessoas entram no processo de forma errada e perigosa, pois não leram, e não receberam nenhuma informação ou orientação profissional. Essa publicação, desta forma, é um exemplo claro que matéria irresponsável e que geram gatilhos e comportamentos ligados a transtornos alimentares e de auto imagem.

A **segunda notícia** escolhida traz em seu título "Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma", e foi publicada em 2018. Por mais que seja uma matéria relativamente 'antiga', ela estava entre as mais lidas, isto por se tratar de algo relacionado a resultados em curto prazo, algo que as mulheres geralmente buscam e se interessam na hora de pesquisar sobre emagrecimento.

Mais uma vez focando no "verão" e no "corpo ideal" para curtir essa época, a matéria foca em obter resultados em curto prazo. No entanto, a matéria surpreende ao passo que, mais da metade do texto, 12 parágrafos, é focada na importância de um acompanhamento médico, com educador físico e nutricionista e trouxe à tona um fator primordial que deve ser levado em consideração nesses momentos: a individualidade de cada um.

Esta é uma notícia que pode ser usada como um exemplo de publicação responsável e preocupada com seus efeitos na cabeça dos (as) leitores (as). Isso porque, além de trazer influenciadoras que falam da sua rotina, mesclam as falas com opiniões de profissionais, e isso deixa o leitor ciente de todos os 'lados da moeda'.

Publicada em 2022, a matéria de título "Saiba como acelerar o metabolismo do corpo e emagrecer", a matéria começa com como os cientistas que pesquisam obesidade estão se dedicando a estudar as várias formas de ativar a produção de uma proteína chamada AMPK (proteína quinase ativada por AMP), responsável por modular o metabolismo e levar a perda de peso. Isso porque quando consumimos

menos calorias do que gastamos, nosso organismo busca energia em locais considerados “reservas” de energia corporal, são elas: os músculos, o glicogênio muscular e hepático e o tecido adiposo, que é aquela gordurinha localizada.

E isso só ocorre porque, segundo a notícia, a via metabólica AMPK avisa o metabolismo para mudar o comportamento e buscar essas reservas. Ao acelerar o metabolismo, ele aumenta a produção e o gasto de energia, como consequência aumenta o consumo de energia dessas reservas.

Os pontos positivos dessa publicação são que todas as informações foram falas de especialistas no assunto, desde as dicas de alimentos quanto de suplementos que realizem essa função. Todo o conteúdo foi passado de modo a ressaltar a importância de um acompanhamento profissional e enfatizando os riscos de se tentar realizar as ações por conta própria.

5.2. Notícias do veículo *Metrópoles*

A primeira publicação selecionada, intitulada "Musa fitness ensina como aderir ao “projeto verão” sem cair em ciladas", publicada em novembro de 2021, traz, em princípio, a intensa preocupação das pessoas em aderir o 'projeto verão' com a chegada do verão.

O texto começa com uma citação sobre como as pessoas procuram, nesta época do ano, diminuir as medidas corporais para aproveitar os dias de sol, praia e piscina.

A notícia traz a ideia que, para aproveitar o clima mais quente do ano, é necessário estar com um corpo dentro do padrão, daquilo que é considerado bonito aos olhos da sociedade, ou seja, um corpo magro.

Ademais, o texto caminha, em seguida, para um caminho sobre temática de saúde.

A "musa fitness" Gabriela Bahia, citada no título da matéria, faz um alerta logo no terceiro parágrafo do texto, aos riscos e problemas advindos dessa vontade de mudar de corpo radicalmente para uma estação específica.

No texto, a educadora física Gabriela Bahia faz um adendo às armadilhas que as pessoas podem vir a cair ao iniciar o projeto verão. Ela diz que há armadilhas quando se quer emagrecer cortando tudo. “Essas armadilhas acontecem quando a gente quer cortar tudo. Acreditar que, para conseguir o objetivo final, tem

que treinar igual desesperado e tirar todos os alimentos que não são saudáveis", declarou a jovem. "Isso é uma escada de um degrau só, onde você coloca um objetivo muito longe de onde está e, para chegar até ele, você precisa cortar tudo. Fica uma coisa impossível para encaixar na rotina e que te fará se sentir incapaz", completou.

Para ela, é "errado" correr atrás desse objetivo cortando tudo da alimentação, e treinar mais do que o corpo aguenta.

Como ela argumenta, isso não é "sustentável". Ela pontua que é algo que as pessoas conseguem por uma ou duas semanas e depois retrocedem devido ao desânimo, episódios de compulsão alimentar e a impossibilidade de encaixar esse estilo de vida na rotina.

Diante disso, a matéria traz um aspecto de alerta, pois, por mais que enfatize a questão da busca por um corpo magro, ela apresenta os riscos e os problemas decorrentes disso, para que as pessoas, dessa forma, busquem seus objetivos de forma saudável e sem gerar gatilhos e problemas de auto imagem, algo muito comum quando se depara com textos que tenham o enfoque somente em fazer as pessoas emagrecerem.

5.2.1. Riscos

A segunda matéria selecionada do veículo, intitulada "Descubra como o calor do verão pode te ajudar a emagrecer com saúde", também publicada em 2021, começa com uma breve definição de déficit calórico, ação esta necessária para conseguir emagrecer. É algo importante no que diz respeito à informação, mas o problema vem logo em seguida.

No texto, o autor da matéria ressalta a importância de se consumir pouca comida e fazer exercícios físicos para conseguir emagrecer. O texto ainda ressalta a importância de que essas atividades sejam de alta intensidade.

O fator positivo dessa publicação é o aparecimento de uma profissional de nutrição, afinal de contas, seria irresponsável por parte do profissional de jornalismo. Como já abordado anteriormente, no artigo 7º do Código de Ética do Jornalismo, fica claro que o compromisso fundamental do jornalista é com a verdade dos fatos, e seu trabalho se pauta pela precisa apuração dos acontecimentos e sua correta divulgação.

Além disso, como salientado pelos estudos de Kovach e Rosenstiel (2003, p. 81), tratados no bojo da presente monografia, o jornalismo é um negócio, e são por razões como essa que matérias focadas em corpo ideal e padrões de beleza são a ferramenta encontrada por muitos profissionais na hora de buscar por audiência e visualização, principalmente por que padrões de beleza são uma das maiores preocupações, principalmente do público feminino.

Como explicitado pelo que estudamos, é muito importante, ao escrever esses textos, que o repórter esteja atento e se lembre do quanto essas matérias servem de “gatilho”, ou seja, há uma enorme responsabilidade em torno disso e, por essa razão, se faz necessário, trazer em seus textos profissionais da área que alertem aos riscos e ensinem como passar por esse processo de emagrecimento de maneira saudável. Isso pois, de acordo com a própria OMS, "saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”.

De acordo com Roquim (2021, p. 7) segundo Robert Cialdini (2009), escritor, palestrante e professor norte-americano, autor do livro 'As armas da persuasão', existem gatilhos fundamentais nas técnicas de persuasão, os quais são responsáveis pelo convencimento do consumidor à adesão tanto de seus produtos quanto de serviços. Considerando a definição dada por Cialdini, a forma com que os gatilhos mentais de escassez, compromisso e coerência, aprovação social e reciprocidade são voltados especificamente ao público feminino de forma que acione as inseguranças das mulheres. A pesquisa se faz necessária, pois é possível perceber cada vez mais a exploração do público feminino, quando as notícias criam e fortalecem padrões de beleza, desvalorizando a mulher real e, conseqüentemente, estimulando o consumismo e a insatisfação.

Para que o texto seja plausível e responsável, é necessário que tenhamos a apresentação dos riscos, bem como a sugestão de um acompanhamento profissional, seja ele físico ou nutricional para que, a partir da leitura da reportagem, as pessoas não acabem acreditando que basta comer pouco e fazer exercícios intensos para conseguir alcançar o corpo ideal.

A nutricionista apresentada no texto, Juliana Adrien Neves Pastori, ressalta a importância do consumo de água e, para quem não gosta de consumi-la, dá dicas como saborizá-las, para ajudar com a ingestão desse alimento primordial. Em

nenhum momento, a profissional fala de dietas malucas e/ou as indica como forma de emagrecer. As dicas trazidas por ela são adequadas.

No entanto, para enriquecer o texto e prestar um serviço completo para a população, se fez necessário também a inclusão de um profissional de educação física, para alertar sobre a importância de ter um acompanhamento na hora de se exercitar e também para lembrar que atividades físicas mal feitas ou feitas de maneira errônea, com intensidade desnecessária, podem vir a acarretar lesões que, muitas vezes, podem ser irreversíveis.

Isso é importante porque direciona e contextualiza o leitor. De acordo com Ana Paula Lückman e Virginia Pradelina da Silveira Fonseca (2017, p.2) o primeiro conceito que se pode dar, no senso comum, para a palavra “contexto” remete à ideia de inter-relação de circunstâncias que acompanham um fato ou uma situação; já “contextualizar” remete à ação de prover de contexto.

Conforme pontuam as autoras do artigo "**Contexto e contextualização no Jornalismo: uma proposta conceitual**", a inserção dos acontecimentos noticiosos em um contexto que lhes dê sentido é uma ação específica do trabalho jornalístico.

"Essa atribuição é mencionada por muitos autores como um dos diferenciais que justificariam a existência desse profissional especializado no âmbito das organizações jornalísticas numa época de mudanças estruturais em que a informação circula de forma intensa em lugares não tradicionalmente jornalísticos" (LUCKMAN e FONSECA, 2017, p. 1)

A **terceira matéria**, com o título "Sabrina Sato dá 3 dicas para turbinar o corpo para o Carnaval", que foi publicada este ano, traz uma personagem tida como modelo ideal de corpo e beleza. Como o próprio texto apresenta, Sabrina Sato é tida como inspiração quando o assunto é beleza.

Por mais que a publicação traga uma personagem, trata-se de alguém que não é especialista nem em nutrição nem em educação física, ou seja, ela apenas apresenta sua rotina, diz o que faz manter o corpo, e deixa margem para que as pessoas apenas a imitem sem buscar um profissional.

Novamente citando o Código de Ética do Jornalismo, as fontes de informação e entre jornalistas, a divulgação da informação, precisa e correta, é dever dos meios de divulgação pública, independente da natureza de sua propriedade. A fonte especializada, desta forma, chega para confirmar o que está sendo dito para o

jornalista e guiar o leitor pelo caminho correto, tanto em relação ao seu comportamento quanto na questão informativa.

Algo interessante é que Sabrina Sato, ao trazer suas dicas, pontua que atrelar os exercícios à pressão estética de um corpo perfeito cria uma obrigação prejudicial, quando se trata de alcançar seus objetivos em relação à forma física. Por mais que não haja profissionais ao longo da matéria, é importante ressaltar essa opinião principalmente por que ela vem de uma pessoa que é referência e, querendo ou não, influencia as pessoas.

Além da questão dos exercícios, a *influencer* destaca também que não se priva de comer o que sente vontade, às vezes, de maneira equilibrada. Ela faz questão de pontuar que manter uma rotina extremamente restrita é apenas uma forma de dificultar o processo.

No entanto, não vemos, na matéria, o enfoque em riscos e problemas advindos da prática errada de exercícios e alimentação, muito menos a indicação de um profissional para um devido acompanhamento. Isso se torna ainda mais problemático quando Sabrina Sato diz apostar em suplementação vitamínica.

A musa investe nas cápsulas FIT, ricas em vitaminas B12, B6, C, ferro e zinco, que prometem reduzir a retenção de líquido, combater a flacidez e a celulite e auxiliar na quebra de gordura, e, em nenhum momento, nem o jornalista e nem Sabrina destacam a necessidade de buscar esses medicamentos com um profissional. A notícia, assim, não evidencia os riscos ou presta serviço ao leitor.

5.3. Notícias do portal UOL

Publicada neste ano de 2022, a primeira notícia escolhida, com o vocativo "Faz dieta e não emagrece? Ter um diário alimentar ajuda a identificar erros", problematiza o biscoitinho do café, a barrinha de cereal de tarde e a cerveja pós trabalho. De acordo com a publicação, esses comportamentos atrapalham o emagrecimento e, por essa razão, seria interessante fazer um diário alimentar para organizar e conseguir enxergar tudo que se consome durante o dia.

A publicação traz uma nutricionista para dar dicas para aquelas pessoas que fazem dieta e, mesmo assim, não conseguem emagrecer, no entanto, para acessar essas dicas, deve-se ser assinante do portal.

Desta forma, entramos no que chamamos de responsabilidade. Dar a informação pela metade faz com que os leitores tenham apenas uma parte disponível para conhecimento, e é a partir daquilo que está disponível pra ele que será construída um entendimento. Seria isso ético? Seria, então, mais responsável por parte do profissional priorizar a questão da saúde e da fala do profissional e colocá-la como o conteúdo disponível, além de colocar essa parte em segundo plano e disponibilizá-la apenas para assinantes.

Segundo Alsina e Silva (2018, p. 3) a expressão “jornalismo antiético” é uma maneira de dizer que se contou uma história, registrou-se um fato, criou-se um acontecimento com linguagem (técnica) jornalística, e se divulgou, sem “respeitar” o público, a audiência, incluídos os que têm relação direta com o relato.

O resultado, em tese, é ruim para o cidadão e a sociedade. Há quem prefira dizer que não se levou em conta os princípios normatizados em códigos profissionais que regem a atividade, produzidos e propagados para estabelecer limites e manter o jornalismo e seus profissionais numa direção do “bem social”, e com o fortalecimento das liberdades democráticas. Mas ao abandonar a ética, o resultado da atividade jornalística não fica comprometido? O jornalismo não deixa de cumprir sua função informativa? É uma pouco da nossa reflexão (Alsina;Silva, 2018 p. 3)

A **segunda matéria** a ser analisada, também foi publicada neste ano e traz no título "Entenda por que dormir bem pode ajudar você a emagrecer". Ela ressalta a importância de uma boa noite de sono para o metabolismo e explica, minuciosamente, como os hormônios funcionam durante a noite para acelerar o metabolismo.

Logo no início do texto, o repórter traz a seguinte frase: "Perder a barriga deitado na cama parece um sonho, não?", ressaltando, mais uma vez, a importância de se emagrecer e como isso é o objetivo da maioria das pessoas.

O único problema dessa publicação é que não há nenhum respaldo de especialista provando o que foi dito na matéria. Porém, como ela não traz nenhuma informação ou dica de procedimento ou dietas, não oferece nenhum risco e nem desperta nenhum gatilho acerca de possíveis distúrbios alimentares.

A **terceira** e última publicação é chamada "Usar muito azeite pode atrapalhar o emagrecimento? Quanto consumir?", também de 2022. Ela começa exaltando o teor saudável do alimento e o quão importante ele é para a saúde, desde que consumido com moderação.

De acordo com Silvana Souto e Júlia Sursis Nobre Ferro-Bucher (2006, p. 2), a alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar representam elementos de interação humana familiar e social, com conotações simbólicas. Ainda segundo as autoras, os transtornos alimentares são fenômenos pluridimensionais resultantes da interação de fatores pessoais, familiares e socioculturais, caracterizados pela preocupação intensa com alimento, peso e corpo.

Em estudo realizado por Astudillo , a conduta em busca de um corpo magro, com intenso controle alimentar e restrição alimentar severa, é o fator mais significativo e altamente sensível, no tocante à capacidade de prescindir e confirmar um quadro de anorexia e/ou bulimia nervosas. Outro aspecto significativo é a alta motivação para alcançar uma magreza além da esperada, existindo uma discrepância entre o peso real e o idealizado. (Ferro-Bucher, 2006, p.2)

Ainda segundo as autoras, a prática de dietas representa um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) até 18 vezes maior, portanto essa conduta não deve ser estimulada indiscriminadamente. (2006, p. 2)

No texto, é citado que o azeite é bastante calórico e, por essa razão, não deve ser consumido em excesso caso o intuito seja emagrecer. Ao longo da leitura, é possível se deparar com dicas de como consumi-lo e receitas onde ele é usado.

Aqui, novamente, tem-se o respaldo de uma nutricionista e, inclusive, as dicas são dadas por ela.

O leitor precisa confiar no que está lendo e por esse motivo é de suma importância ter cuidado com o que e como divulgar. O jornalista precisa de fontes de informação para abordar assuntos que não são da sua alçada. Como traz MARINHO (p. 352) o conceito de confiança é multidimensional e é percebido de maneira diferente pelos diversos agentes da relação. É ainda uma condição que evolui ao longo do relacionamento: a confiança pode ser gerada, cultivada, mantida e reforçada, por vezes quebrada e, muito dificilmente, revitalizada.

CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi analisar e descobrir como os veículos de comunicação abordam o tema emagrecimento e qual importância foi dada para a fala de especialistas no assunto, bem como os riscos associados às "dicas" que as notícias trazem. Pretendia-se, com isso, responder à seguinte questão: as notícias acerca de emagrecimento alertam sobre os riscos e buscam fontes especializadas em suas publicações?

Diante de um cenário em que a sociedade está adoecida em preocupação com a imagem do corpo, devido ao advento das redes sociais e as comparações que surgem a partir disso, é importante analisar o papel do jornalista nesse contexto, bem como qual a sua atribuição e até onde vai sua responsabilidade na hora de produzir materiais a respeito desse assunto. Visto que esse é um assunto transdisciplinar, perpassando campos como da psicologia e das ciências sociais, o jornalismo pode ser um ator que preste serviço à sociedade.

Vivemos em uma sociedade onde, de acordo com Adams (1977), percebe-se que o mundo social, claramente, discrimina os indivíduos não-atraentes, numa série de situações cotidianas importantes. Pessoas julgadas pelos padrões vigentes como atraentes parecem receber mais suporte e encorajamento no desenvolvimento de repertórios cognitivos socialmente seguros e competentes. Desta forma, indivíduos tidos como não-atraentes, estão mais sujeitos a encontrar ambientes sociais que variam do não-responsivo ao rejeitador e que desencorajam o desenvolvimento de habilidades sociais e de um autoconceito favorável.

Segundo Carolina Jabur Saikali, Camila Saliba Soubhia, Bianca Messina Scalfaro e Táci Athanássios Cordás, de acordo com Stice (2002), sociólogos têm proposto dois processos que promovem atitudes e comportamentos: reforço social e a modelagem.

O reforço social refere-se ao processo por meio do qual pessoas internalizam atitudes e se comportam mediante aprovação dos outros. Como exemplo, um adolescente pode querer seguir uma dieta caso perceba que a mídia glorifica o corpo esbelto e magro e critica as pessoas com excesso de peso.

A modelagem refere-se ao processo em que o indivíduo observa comportamentos de outros e os imita. A sociedade pode ser um modelo de preocupações com as

medidas corporais, dietas excessivas, comportamentos não-saudáveis de controle de peso e, em última análise, compulsões alimentares. (SAIKALI; SOUBHIA; MESSINA; CORDÁS p. 165)

Na produção dessa pesquisa, foi possível notar que a quantidade de matérias envolvendo o assunto é o suficiente para uma amostragem passível de exploração e análise, haja vista que, tendo uma visão de mercado, são umas das que atraem mais leitores, principalmente mulheres, justamente devido à preocupação excessiva com corpo e estética decorrentes da globalização e do crescente advento das redes sociais.

No entanto, por mais que algumas dessas notícias analisadas tragam profissionais para abordar o assunto, eles, em sua grande maioria, nunca são o foco do produto, e estão sempre em segundo plano, tendo um espaço pequeno ao longo do texto. Além disso, houve casos, como no caso do *UOL*, em que a parte voltada à saúde em si só era possível ser acessada por assinantes, ou seja, a parte disponível para todos os leitores era apenas aquela focada na importância de se adquirir um corpo magro e dentro dos padrões de beleza.

Para Schilder (1994), a imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se nos apresenta. Segundo Thompson (1996), o conceito de imagem corporal envolve três componentes: Perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso; Subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada; e Comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal. (Saikali, C.J.; Soubhia, C.S.; Scalfaro, B.M.; Cordás, T.A. p. 1)

Por essa razão, é importante debater até que ponto é responsável divulgar matérias sem respaldo científico e de especialistas, pois esses manuscritos despertam os gatilhos supracitados.

Apenas em duas das matérias analisadas neste trabalho, tiveram na maior parte do texto, enfoque nos riscos e ciladas que podem vir de dietas e treinos malucos. Foi o caso da "Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma", do *Correio Braziliense*, e a "Musa fitness ensina como aderir ao "projeto verão" sem cair em ciladas", do *Metrópolis*. Todavia, mesmo

assim, ambos os textos são iniciados com a necessidade de correr atrás de um corpo padrão e trazem isso, inclusive, em seus títulos, justamente para chamar leitores.

As principais dificuldades encontradas ao longo da produção desse trabalho foram as fontes de pesquisa. Isso traz à tona a importância de se produzir mais pesquisas acerca do assunto, haja vista que é um tema atual e, principalmente, importante para a sociedade, principalmente porque aborda a saúde. Outra possibilidade de estudo sobre o mesmo tema seria analisar, sob as perspectivas da psicologia e nutrição, observar como os especialistas são trazidos em grandes reportagens (e não só em conteúdos factuais, como os que trouxemos nessa pesquisa)

REFERÊNCIAS

ALSINA, Miguel Rodrigo; SILVA, Laerte José Cerqueira. **ÉTICA E JORNALISMO: na era da Pós-verdade**. Revista Observidade. 2018.

ANDARI, A. **"Anorexia Virtual" A internet como forma de disseminação de transtornos alimentares**". *Revista Resgates*, São Paulo: 2015.

ANDRADE, S. **Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do Século XX**. *Movimento*, Porto Alegre, v.9, n.1, 2003.

AZEVEDO, A. P. M. de. **Jornalismo de saúde: novos rumos, novas literacias**. *Comunicação E Sociedade*, 185–197. 2012.

AZEVEDO A. P. F. M de. **O jornalismo na saúde: uma visão transcontinental**. *Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais*, junho de 2009.

BARDIN, Laurence. **"Análise de Conteúdo"**, 1977.

BERTOLINI, J. **"Jornalismo e corpo: um estudo sobre a representação do corpo no jornalismo de TV e na percepção de telespectadores"**. *Pauta Geral*, Ponta Grossa: 2018.

DUARTE, Jorge. Entrevista em profundidade. **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. São Paulo: Atlas, v. 1, p. 62-83, 2005.

FERREIRA, B.C. **O jornalismo nas revistas femininas Claudia e Marie Claire. Os conceitos de beleza e saúde aplicados ao corpo feminino e ao controle do comportamento da mulher**. *Tese de doutorado*, São Paulo: 2016.

KOVACH; ROSENSTIEL, **Os Elementos do Jornalismo**, 2003.

LUCKMAN, Ana P; FONSECA, Virginia. **Contexto e contextualização no Jornalismo: uma proposta conceitual**. 2017

MARINHO, S. (2000). **O valor da confiança nas relações entre jornalistas e fontes de informação**. *Comunicação E Sociedade*, 2, 351–356.
[https://doi.org/10.17231/comsoc.2\(2000\).1406](https://doi.org/10.17231/comsoc.2(2000).1406)

ROQUIM, Roberta de Abreu, **GATILHOS MENTAIS: a exploração do público feminino através dos influenciadores digitais no Instagram**. 2021

SANTOS, G.X. **Na sala de espelhos, a mídia reflete as doenças da beleza: análise de discurso nas revistas “Veja” e “Época” sobre os transtornos alimentares anorexia e bulimia**. Espírito Santo.

SAIKALI, Carolina Jabur; SOUBHIA, Camila Saliba; SCALFARO, Bianca Messina; CORDÁS, Táki Athanássios. **Imagem corporal nos transtornos alimentares**. 2004, São Paulo.

SCHILDER, P. - **A Imagem do Corpo** 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Julia Sursis Nobre. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares**. Campinas, 2006.

STICE, E. **Body Image and Bulimia Nervosa**. Em: Cash, T.; Pruzinsky, T. (org). *Body Image: a handbook of theory, research & clinical practice*. Nova Iorque: The Guilford Press.

SHOEMAKER, Pamela; COHEN, Akiba. **News around the world**. London: Routledge, 2006.

VASCONCELOS, N.A. **Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia**. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, Rio de Janeiro: 2004.

7. Anexos

7.1 Correio brasileiro

7.1.2 Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo

<https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/08/5028255-comer-ape-nas-entre-as-7h-e-15h-e-o-ideal-para-emagrecer-diz-estudo.html>

← → ↻ <https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/08/5028255-comer-ape-nas-entre-as-7h-e-15h-e-o-ideal-para-emagrecer-diz-estudo.html> Seções **CORREIO BRAZILIENSE** Ciência e Saúde

Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo

A pesquisa indica que fazer um tipo de jejum intermitente pode ajudar a perder peso, melhora a pressão sanguínea e o humor

Desconto Até 60% Depilação
Pello Menos Asa Norte
Depilação A Cera Nariz Feminino
loja.pellomenos.com.br **ABRIR**

CG Camilla Germano
postado em 10/08/2022 15:33

Desconto de 35% na Black Friday. Aproveite.
Economize na Adobe Creative Cloud
Todos os Apps p/ equipes. Até 25/11. **Compre agora**

Restringir o horário para **fazer todas as alimentações do dia** e no resto do tempo fazer um jejum intermitente, pode ajudar a perder peso, melhorar a pressão arterial e o humor, segundo um novo estudo.

Black Friday
ATE 70% DE DESCONTO
APROVEITE AGORA

Os pesquisadores da Universidade do Alabama, nos Estados Unidos, observaram 90 voluntários com obesidade e que tinham idades entre 25 e 75 anos. 80% dos participantes eram mulheres e a média do índice de massa corporal (IMC) dos voluntários era de 39,6, número que indica alto grau de obesidade.

Assim, todos os voluntários foram submetidos a uma dieta calórica — de comer de mil a 1500 calorias por dia — e também precisavam fazer uma atividade física. Alguns de

decolar SAIBA MAIS
VIAGENS INTERNACIONAIS
R\$ 400
Pular anúncio

MAIS LIDAS

- 1 SRAG: entenda a síndrome que causou a morte de Isabel do vôlei**
16:30 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 2 Maconha x tabaco: estudo observa qual causa mais riscos às vias aéreas**
16:12 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 3 Missão Artemis I, da Nasa, lança**
- 4 Be**
- 5 Pes**

Desconto de 35% na Black Friday. Aproveite.
Economize na Adobe Creative Cloud
Todos os Apps p/ equipes. Até 25/11. **Compre agora**

<https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/11/5052477-pesquisadores-sugerem-nova-hipotese-para-explicar-a-morte-de-bruce-lee.html>

Seções **CORREIO BRAZILIENSE** Ciência e Saúde Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo

Assim, todos os voluntários foram submetidos a uma dieta calórica — de comer de mil a 1500 calorias por dia — e também precisavam fazer uma atividade física. Alguns dos participantes precisaram fazer todas as refeições do dia em um período de oito horas (entre as 7h até as 15h) enquanto outros não tinham restrição de horário.

PUBLICIDADE

De quais destes veículos você já ouviu falar?

Volkswagen T-Cross Chevrolet Tracker

Hyundai Creta Fiat Fastback

Nenhuma

SAIBA MAIS

CIÊNCIA E SAÚDE
Pesquisadores desvendam os benefícios da alimentação à base de vegetais

CIÊNCIA E SAÚDE
Mastigar de boca aberta é a maneira correta de comer, diz estudo

Os resultados mostram que a comida emagreceram, após uma menor pressão arterial.

Desconto de 35% na Black Friday. Aproveite.
Economize na Adobe Creative Cloud. Todos os Apps p/ equipes. Até 25/11.

5 Pesquisadores sugerem nova hipótese para explicar a morte de Bruce Lee
13:40 - 17/11/2022 - Compartilhe

CADA YOPRO CONTA
Saiba mais

BLOGS

Marcas&Negócios
Educação com inovação para um mundo melhor

Blog da Conceição
Você no fundo do

Seções **CORREIO BRAZILIENSE** Ciência e Saúde Comer apenas entre as 7h e 15h é o ideal para emagrecer, diz estudo

[Medicine na segunda-feira \(8/8\).](#)

PUBLICIDADE

Dr. JONES
Everyday Performance Medicine

15% OFF
BLACK FRIDAY

Combate a Flacidez Abdominal
15% Off no Gel Redutor para Combater a Flacidez na Pele e Reduzir Medidas. Economize Aqui!

Segundo os pesquisadores, esse tipo de [alimentação](#) pode ainda melhorar o humor, diminuir a fadiga, ajudar em casos de depressão e aumentar o vigor.

Para eles, o resultado da pesquisa foi positivo porque cerca de 41% dos voluntários afirmaram que planejam continuar praticando essa dieta de alimentação após participar do estudo.

No entanto, os especialistas ressaltam que outros estudos devem ser feitos para identificar se a alimentação com restrição de horário pode ajudar na perda específica de gordura.

SAIBA MAIS

Desconto de 35% na Black Friday. Aproveite.
Economize na Adobe Creative Cloud. Todos os Apps p/ equipes. Até 25/11.

3 Pesquisadores sugerem nova hipótese para explicar a morte de Bruce Lee
13:40 - 17/11/2022 - Compartilhe

4 Bactéria da hanseníase pode ser chave para regeneração de órgãos humanos
09:08 - 17/11/2022 - Compartilhe

5 Nasa lança programa Artemis, que poderá levar novamente o homem à lua até 2025
06:00 - 17/11/2022 - Compartilhe

PUBLICIDADE

BrasalVEÍCULOS

o novo VOLKS
DA SUA VIDA

MAIS VISTOS

7.1.3 Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/09/09/interna_revista_correio,704362/saiba-como-entrar-em-forma-para-o-verao-em-quatro-meses.shtml

Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma

Pode parecer pouco tempo, mas é possível colocar o projeto verão em prática e arrasar nas praias e piscinas. Para bons resultados, especialistas indicam: dieta e exercício físico

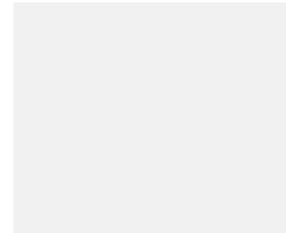


JA Juliana Andrade

Postado em 09/09/2018 08:00



Aguardando securepubads.g.doubleclick.net...



Assine a nossa newsletter

Digite seu endereço de e-mail para acompanhar as notícias diárias do

O inverno está acabando, a primavera chegando e o verão se aproximando. Pode até parecer cedo, mas faltam menos de quatro meses para a estação preferida dos brasileiros. Pouco tempo, mas o suficiente para pôr o projeto verão em prática e arrasar nas praias e piscinas. Para bons resultados, especialistas indicam: dieta e exercício físico.



A estudante Giulia Emanuelle, 17 anos, e a gerente de mídias sociais Eduarda Araújo, 19, não perdem o foco. As duas têm muito em comum: alimentação balanceada, rotina saudável e viagem para a praia marcada para o próximo verão. Enquanto Giulia se prepara para ir a Itacaré (BA), Eduarda já está com tudo planejado para ir a Porto Seguro (BA) com as amigas.

PUBLICIDADE

Quantos gols vão sair neste jogo? **betsson**

Qatar vs Equador

Número de gols 20/01, 15:00

Acima de 2,5 2,62 Abaixo de 2,5 1,52

Apostar

*18 Jogos com responsabilidade

Digite seu email...

INSCREVA-SE

MAIS LIDAS

1 Confira o resultado do concurso 2539 da Mega-Sena; prêmio é de R\$ 9,2 milhões

20:01 - 16/11/2022 - Compartilhe

2 Bolsonaro 'reaparece' no Twitter após mais de uma semana sem postagens

17:46 - 16/11/2022 - Compartilhe

3 PMDF diz ao STF que atos em frente ao QG do Exército são regulares

17:27 - 16/11/2022 - Compartilhe

4 Horóscopo do dia: confira o que os astros revelam para esta quinta- (11)

12:22 - Compartilhe

As viagens serviram como uma espécie de empurrãozinho para dar uma caprichada no treino e na dieta. ;Estou sendo acompanhada por um nutricionista, indo a uma clínica de estética para fazer drenagem e treinando bastante;; afirma Giulia.



Eduarda também segue focada nos exercícios, com corrida, atividades funcionais e musculação. ;Meu objetivo é chegar numa versão do meu corpo de que eu goste. Emagrecendo ou ganhando massa muscular, o que importa para mim é olhar no espelho e me sentir satisfeita com o que eu vejo;, comenta a gerente de mídias.

As duas afirmam que têm acompanhamento de nutricionista e de um educador físico, algo importante para não errar na dose dos treinos nem na dieta. A dica dos especialistas é evitar os exageros, pois, em vez de ajudar, eles podem atrapalhar, principalmente em casos como o de Mylenne Ferreira, 30, que depois de uma cirurgia, está tendo que recomeçar o projeto verão agora, depois de dois meses longe dos exercícios e da dieta.

O personal trainer Giuliano

BLOGS

Marcas&Negócios

Educação com inovação para um mundo melhor



Papo de Concurseiro

Dia da Criatividade: Estudar de formas diferentes (e divertidas) pode ajudar a melhorar o desempenho



Drible de Corpo

Primeira casa da Seleção antes da Copa, Itália emprega quase metade dos convocados da Sérvia



ÚLTIMAS NOTÍCIAS

1 Melim estreia álbum 'Quintal', com participações de Duda Beat e Emicida

16:19 - 17/11/2022 - Compartilhe

2 Lucro das empresas não financeiras na B3 cai 39,5% no 3º trimestre

16:22 - Compartilhe

3 Correio faz live de revisão, nesta quinta (17/11), para segunda etapa do Enem

16:12 - 17/11/2022 - Compartilhe

4 Despejo: mulheres em situação de risco da Casa Leda resistem

16:09 - 17/11/2022 - Compartilhe

5 Senac-DF abre mais de 3.500 vagas gratuitas para cursos de qualificação profissional

16:03 - 17/11/2022 - Compartilhe

PUBLICIDADE

O personal trainer Giuliano Esperança explica que é fundamental que as pessoas não cometam a loucura de passar horas na academia. Ele afirma que o treinamento precisa ser progressivo e periodizado. ;O treino deve ser modificado a cada duas semanas e evolutivo, ou seja, hoje mais leve que amanhã, amanhã mais leve que depois de amanhã, e assim por diante. Isso garante uma otimização de gasto metabólico. Começar treinos altamente intensos é um risco;, orienta.



O objetivo de Mylenne é definir os músculos. Para isso, ela pretende se dedicar a uma alimentação saudável, aliada à prática de exercícios. ;Eu vou para Porto de Galinhas com a minha família no fim do ano e vou focar para até dezembro obter um bom resultado;; frisa.

Para a sorte de Mylenne, os especialistas afirmam que é possível remodelar o corpo em menos de quatro meses. O educador físico Pedro Imbroisi aconselha às pessoas que buscam resultados rápidos a apostarem em exercícios multiarticulares, aqueles que movimentam mais de um músculo, como agachamento, leg press e supino.

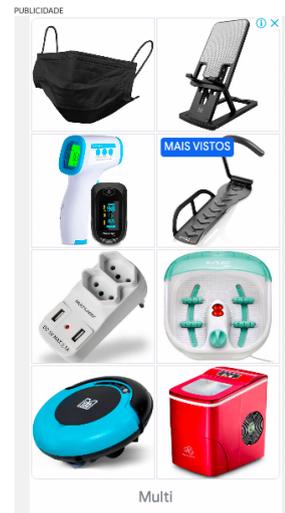
É muito comum os aventureiros de academia quererem fazer só bíceps, por exemplo, mas isso pode até ocasionar uma lesão. Trabalhando um número maior de musculatura, você gasta mais energia e gera mais ganho de massa muscular, o metabolismo aumenta e a queima de gordura, também, justifica.



Alimentação

A alimentação, sem dúvida, é peça-chave no processo de emagrecimento ou ganho de massa. O nutricionista funcional Renato França explica que se o objetivo for emagrecer, o ideal é gastar mais calorias do que consumir. A ideia é que, na média da semana, a pessoa consiga manter um deficit calórico, ou seja, ingestão energética inferior ao gasto energético, incluindo as atividades do dia a dia e os exercícios, instrui.

Porém, os profissionais alertam que, para obter bons resultados até o verão, é preciso respeitar a individualidade. Isso deve ser observado tanto em relação aos exercícios quanto à alimentação. De acordo com Renato, o ajuste de valor calórico deve ser feito levando em consideração a frequência e a modalidade praticada.



Multi

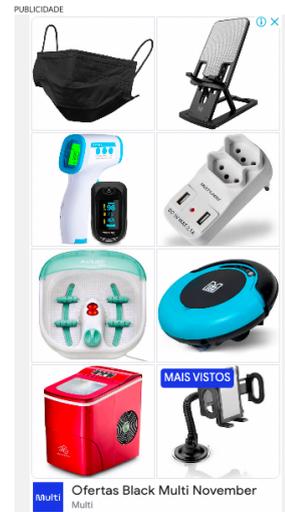
Porém, os profissionais alertam que, para obter bons resultados até o verão, é preciso respeitar a individualidade. Isso deve ser observado tanto em relação aos exercícios quanto à alimentação. De acordo com Renato, o ajuste de valor calórico deve ser feito levando consideração a intensidade dos exercícios, a frequência e a modalidade praticada.



Para não errar, o nutricionista frisa que o acompanhamento de um profissional da área é fundamental. Se essa restrição for muito grande, o corpo pode frear o processo de perda de peso, porque ele entende que está faltando comida e, como proteção, começa a ter uma diminuição na taxa de metabolismo basal, que é fundamental para o funcionamento do corpo. Com isso, a perda de caloria diminui, justifica.

Sem escapadinhas

De acordo com os especialistas, se o objetivo é chegar aos resultados desejados em cerca de quatro meses, é preciso mesmo manter o foco. Nesse caso, nada de aparecer na academia nos fins de semana. Quando a noite muda os hábitos ali

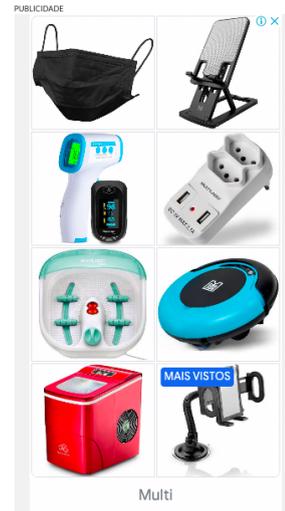


Multi Ofertas Black Multi November

Sem escapadinhas

De acordo com os especialistas, se o objetivo é chegar aos resultados desejados em cerca de quatro meses, é preciso mesmo manter o foco. Nesse caso, nada de aparecer na academia uma semana sim e outra não, e nada de fugir da dieta nos fins de semana. ;Quem se dedica à dieta durante a semana e na sexta à noite muda os hábitos alimentares, retornando só na segunda novamente, consegue anular boa parte dos resultados ou praticamente tudo. Mesmo que vá sair da rotina no fim de semana, tem que ser saídas pontuais e com moderação; ,ressalta Renato.

Isso também vale para o treino. Para fazer os exercícios valerem a pena, eles precisam ser praticados com frequência. ;O maior problema é que muitos buscam ter resultados antes de se disciplinar e têm dificuldade em trocar determinados hábitos que não fazem bem por outros saudáveis; , enfatiza Pedro.

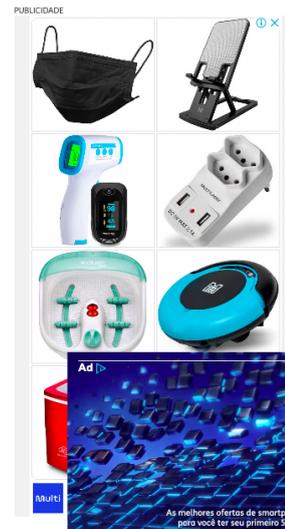


Mudança para a vida

Objetivos alcançados? Corpo do jeito que você queria para o verão? Então, por que não levar os hábitos saudáveis para além da estação? A dica dos especialistas é não deixar a boa forma e os bons hábitos na praia. ;Cada vez que a indivíduo segue uma dieta, tem um emagrecimento de uma forma mais aguda e depois para por completo. A pessoa acaba caindo no efeito sanfona e isso vai desregulando o corpo e se tornando cada vez mais difícil retomar àquele resultado; , alerta o nutricionista Renato França.

Vilões e mocinhos

Segundo o nutricionista Renato França, o ideal é dar prioridade a uma alimentação rica em proteína, com vegetais, incluindo frutas e verduras. O profissional ainda alerta que as frutas e os carboidratos saudáveis, como batata-doce e arroz integral, devem ser consumidos de forma planejada para não atrapalharem o processo.



Seções **CORREIO BRAZILIENSE** Acervo Veja como entrar em forma em 4 meses e curtir o verão de bem com você mesma

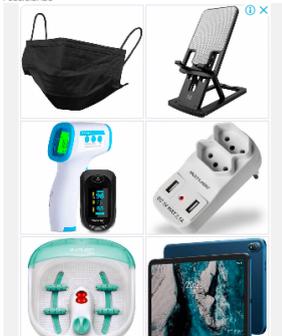
especialistas e não deixar a boa forma e os bons hábitos na praia. ;Cada vez que a indivíduo segue uma dieta, tem um emagrecimento de uma forma mais aguda e depois para por completo. A pessoa acaba caindo no efeito sanfona e isso vai desregulando o corpo e se tornando cada vez mais difícil retomar àquele resultado;, alerta o nutricionista Renato França.

Vilões e mocinhos

Segundo o nutricionista Renato França, o ideal é dar prioridade a uma alimentação rica em proteína, com vegetais, incluindo frutas e verduras. O profissional ainda alerta que as frutas e os carboidratos saudáveis, como batata-doce e arroz integral, devem ser consumidos de forma planejada para não atrapalharem o processo.

As gorduras boas também são bem-vindas. Elas podem ser encontradas em alimentos como castanha, abacate e açaí. Como de costume, é importante evitar gordura, produtos processados, fritura e excesso de açúcar.

PUBLICIDADE




PUBLICIDADE



7.1.4 Saiba como acelerar o metabolismo do corpo e emagrecer

<https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/08/5026934-saiba-como-acelerar-o-metabolismo-do-corpo-e-emagrecer.html>

Seções **CORREIO BRAZILIENSE** Ciência e Saúde

CORPO

Saiba como acelerar o metabolismo do corpo e emagrecer

Termogênicos, exercícios físicos e consumo de vegetais facilitam produção da enzima que modula o metabolismo e facilita emagrecimento

Peugeot 2008 Allure 1.6 AT 22/23 C/ Taxa 0% + Condição Especial Para Seu Usado. Confira

Abrir

Ed Estado de Minas

postado em 04/08/2022 17:11

TENHA ACESSO A MAIS DE 99 COM SUA PEQUENA EQUIPE SEMRUSH

INSCREVA-SE

Nos últimos anos, os cientistas que pesquisam obesidade estão se dedicando a estudar as várias formas de ativar a produção de uma proteína chamada AMPK (proteína quinase ativada por AMP), responsável por modular o metabolismo e levar a perda de peso. "Quando consumimos menos calorias do que gastamos, nosso organismo busca energia em locais considerados "reservas" de energia corporal, são elas: os músculos, o glicogênio muscular e hepático e o tecido adiposo, que é aquela gordurinha localizada. E isso só ocorre porque a via metabólica AMPK avisa o metabolismo para mudar o comportamento e buscar essas reservas. Ao acelerar o metabolismo, ele aumenta a produção e o gasto de energia, como consequência aumenta o consumo de energia dessas reservas", explica o nutricionista especialista em nutrição esportiva funcional Diogo Cirico, responsável técnico pela Growth Supplements.



PUBLICIDADE



TENHA ACESSO A MAIS DE 55 FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ARRASAR NAS METAS DE MARKETING



Diogo Cirico, faz uma analogia: "É como acelerar um carro. À medida que a potência do motor aumenta, o consumo de combustível também cresce. Com nosso corpo é semelhante".

MAIS LIDAS

- 1 SRAG: entenda a síndrome que causou a morte de Isabel do vôlei**
16:30 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 2 Maconha x tabaco: estudo observa qual causa mais riscos às vias aéreas**
16:12 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 3 Missão Artemis I, da Nasa, lança megafoguete para explorar a Lua**
08:48 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 4 Bebida de Ayahuasca pode trazer efeitos adversos, aponta estudo**
19:48 - 16/11/2022 - Compartilhe
- 5 Pesquisadores sugerem nova hipótese para explicar a morte de**

Diogo Cirico, faz uma analogia: "É como acelerar um carro. À medida que a potência do motor aumenta, o consumo de combustível também cresce. Com nosso corpo é semelhante".

Desvendar a ação desses neurotransmissores que se comunicam e aceleram o metabolismo tem sido a aposta de muitos cientistas. Pesquisadores da Universidade Estadual do Ceará, por exemplo, descobriram que a atividade física estimula a produção da AMPK. "A ciência já sabe, também, que certos medicamentos, termogênicos e alguns nutrientes da dieta, como os polifenóis presentes nos vegetais, estimulam a ativação da via AMPK e, portanto, auxiliam no processo de emagrecimento", destaca o nutricionista.



PUBLICIDADE



Conheça as dicas

ultravioleta

Cashback que nunca expira. Conheça o cartão premium do Nubank.



BLOGS

- Marcas&Negócios**
Educação com inovação para um mundo melhor
- Blog da Conceição**
A coragem apareceu no fundo do poço do medo
- Papo de Concurseiro**
Assembleia Legislativa do Maranhão confirma novo edital para janeiro de 2023

Conheça os alimentos e suplementos que aceleram o metabolismo



Nutricionista especializado em nutrição funcional esportiva, Diogo Cirico, diz que com o metabolismo acelerado o corpo sofrerá menos impacto quando você não resistir àquele bolo de aniversário
(foto: Arquivo Pessoal)

Entre os termogênicos que têm ação comprovada na ativação do AMPK estão o pó de guaraná, ácido ursólico, berberina, piperina, chá verde, capsaicina, resveratrol, curcumina e ácido clorogênico.

PUBLICIDADE

ultravioleta
Cashback que nunca expira. Conheça o cartão premium do Nubank.



Peugeot 2008 Allure 1.6 AT 22/23 C/ Taxa 0% + Condição Especial Para Seu Usado. Confira
Peugeot

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

1 Novembro Roxo: especialista alerta

pa
ges
14:11
Saiba mais
2 Ba
ini
ali
13:55
Pular anúncio

lores sugerem nova para explicar a morte de

ESPAÇO MODERNO Loja Espaço Moderno Espaço Moderno

"Um dos efeitos do consumo de termogênicos é estimular a produção de neurotransmissores que vão ativar os adipócitos. Por meio da ação destas substâncias serão quebradas as moléculas da gordura, retirando-as desses 'depósitos' e as colocando na circulação sanguínea", explica Diogo Cirico.

SAIBA MAIS



BRASIL
Ministério da Saúde aprova protocolo para diagnóstico de TDAH



BRASIL
Aluna denuncia assédio de professor em prova: "Te ajudou a fazer sexo"

Onde encontrar?

Diogo Cirico afirma que o ácido ursólico é encontrado na folha de alecrim, maçã, casca da pera, orégano e erva-cidreira. Mas a quantidade recomendada nas pesquisas é impossível de alcançar só com os alimentos.

Leia também: Atividade física ou exercício físico: você sabe qual é a diferença?

PUBLICIDADE

magalu com até **80% off** + Frete **Grátis** em milhares de produtos. *Confira regulamentos

09:08 - 17/11/2022 - Compartilhe

5 Nasa lança programa Artemis, que poderá levar novamente o homem à lua até 2025

06:00 - 17/11/2022 - Compartilhe

PUBLICIDADE

76.00
Ad
CONFIRA SUPERAPP

Por isso, é possível complementar com extratos fitoterápicos, assim como no caso da berberina, presente em algumas plantas usadas pela medicina tradicional chinesa, mas que não são de fácil acesso à maioria dos brasileiros.

"A piperina e capsaicina estão nas famílias das pimentas. Resveratrol é encontrado em frutas roxas, como a uva e o mirtilo. A cúrcuma, como o próprio nome indica, é fonte de curcumina, e o ácido clorogênico está distribuído em muitas frutas e sementes. O café ainda verde tem a maior concentração, pois a maturação e torra reduz seus índices", acrescenta o nutricionista.



Aguardando i.clean.gg...

ultravioleta
Cashback que nunca expira. Conheça o cartão premium do Nubank.

Fórmula

Diogo Cirico explica que, além do uso de termogênicos e dos exercícios físicos, um conjunto de fatores ajuda a acelerar o metabolismo. "Sono adequado, reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, consumir mais frutas, verduras e legumes, beber água em quantidade suficiente e reduzir o estresse emocional."



PUBLICIDADE

Dr. JONES

15% OFF

Combate a Flacidez Abdominal

15% Off no Gel Redutor para Combater a Flacidez na Pele e Reduzir Medidas. Economize Aqui!



Cada vez mais a ciência entende que aumentar a potência do 'motor' é benéfico à saúde, mas não há um fator único que proporcione isso. "A combinação de hábitos saudáveis com alimentação adequada envolve vários pequenos cuidados que d... extra: com o metabolismo não resistir àquele bolo de...

ultravioleta
Cashback que nunca expira. Conheça o cartão premium do Nubank.

Cada vez mais a ciência entende que aumentar a potência do 'motor' é benéfico à saúde, mas não há um fator único que proporcione isso. "A combinação de hábitos saudáveis com alimentação adequada envolve vários pequenos cuidados que devem ser incluídos na rotina. Isso traz um benefício extra: com o metabolismo acelerado, seu corpo sofrerá menos impacto quando não resistir àquele bolo de aniversário ou àquela torta com receita especial de família", ressalta o especialista.



Dicas para acelerar o metabolismo e reduzir gorduras*

1. Consuma menos calorias do que precisa gastar.
2. Pratique atividade física em alta intensidade, seja atividade aeróbica ou exercícios de força como musculação.
3. Tenha uma boa noite de sono.
4. Beba água, as recomendações giram em torno de 35 a 50ml / kg ao dia.
5. Consuma alimentos termogênicos e moduladores da via AMPK (café, chá verde, gengibre, pimentas, ômega-3, polifenóis).

*Fonte: Nutricionista Diogo Cirico



7.2 Metrôpoles

7.2.1 Sabrina Sato dá 3 dicas para turbinar o corpo para o Carnaval

<https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/beleza/sabrina-sato-da-3-dicas-para-turbinar-o-corpo-para-o-carnaval>

Menu Busca

Beleza **Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)**

Sabrina Sato dá 3 dicas para turbinar o corpo para o Carnaval

Ao Metrôpoles, a musa revelou como se prepara para o batidão da folia. Veja truques da japa para ter uma relação mais saudável com o corpo

Ana Flávia Castro
19/04/2022 2:00, atualizado 19/04/2022 6:17

Reprodução/Instagram

Últimas notícias

- Política**
Líder do governo no Senado sobre PEC da Transição: "Cheque em branco"
- Televisão**
Tatá Werneck terá retorno de plateia em nova temporada do Lady Night
- Sem categoria**
EUA: presidente da Câmara deixará cargo de líder do Partido Democrata
- Celebridades**
Xuxa diz que vai doar indenização recebida de Silêra Jr. e RedeTV!
- Distrito Federal**
Ibaneis entrega à União proposta de reajuste salarial para a segurança

Siga nossas redes

- WhatsApp
- Telegram
- Facebook
- Instagram

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m.

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inlaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

Após um longo tempo sem poder cair na folia, os brasileiros **voltarão a pisar na Avenida no próximo fim de semana**. Musa deste e de outros carnavais, a apresentadora **Sabrina Sato** é inspiração quando o assunto é beleza. Mas, nem só de samba no pé e fantasias exuberantes vive a rotina agitada da **nova contratada da TV Globo**.

black friday americanas haaaja promoção compre agora

BIS XTRA ORIGINAL

A mãe da pequena Zoe tem uma programação cheia, para conciliar as demandas como rainha de bateria da Vila Isabel, no Rio de Janeiro; Gaviões da Fiel, em São Paulo; e musa dos Camarotes N° 1 (RJ) e Bar Brahma (SP).

Mais sobre o assunto

Celebridades
Vídeo: Sabrina Sato samba com catadora de latinhas na

Claudia Meireles
Beauty artist de Sabrina Sato lança linha de maquiagem

Facebook Instagram
 Twitter Youtube
 TikTok Kwai
 Helo

Links patrocinados por Taboola

Loja de Brasília faz liquidação em...
 Queima de Estoque

Colar em Prata pela metade do preço +...
 Miranty

Sua vida digital merece proteção completa. Conheça o novo Kaspersky
 Kaspersky | Patrocinado

Proteção avançada para usuários...
 Kaspersky

bet365 APOSTAR R\$ 30
 18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m.
Taça do Mundo 2022
 Vencedor Final
 Brasil R\$ 135
 Argentina R\$ 195
 França R\$ 240
 Inglaterra R\$ 270
 Alemanha

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

Apesar da agenda cheia, Sabrina investe em atividades físicas não apenas para manter a silhueta, como também para praticar o autocuidado. Ela também não abre mão da hidratação, focada em manter a pele saudável.

01/7

Sabrina Sato lançou o reality #CarnavaldaSabrina no GNT — Divulgação

No clima da folia de Momo, Sabrina conversou com o Metrôpoles sobre as expectativas para o retorno à Marquês de Sapucaí, e deu três dicas para quem...

Loja de Brasília faz liquidação em...
 Queima de Estoque

Colar em Prata pela metade do preço +...
 Miranty

Como reparar a pele enrugada e encrespada (Receita de 2 minutos...
 Doutor Nature | Patrocinado

Proteção avançada para usuários...
 Kaspersky

bet365 APOSTAR R\$ 30
 18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m.
Taça do Mundo 2022
 Vencedor Final
 Brasil R\$ 135
 Argentina R\$ 195
 França R\$ 240
 Inglaterra R\$ 270
 Alemanha

No clima da folia de Momo, Sabrina conversou com o Metrôpoles sobre as expectativas para o retorno à Marquês de Sapucaí, e deu três dicas para quem quer turbinar a rotina de treinos e cuidados com o corpo, a tempo para a chegada do Carnaval.



1. Mude sua mentalidade sobre exercícios

Cuidar do corpo e praticar atividades físicas é fundamental, em primeiro lugar, para manter a qualidade de vida. Sabrina conta que gosta de se exercitar desde pequena. A apresentadora se considera adepta da rotina saudável “por paixão”, e não por obrigação, [costume que faz questão de compartilhar com a filha, Zoe, de 3 anos.](#)

Loja de Brasília faz liquidação em...
Queima de Estoque

Colar em Prata pela metade do preço +...
Miranty

Como reparar a pele enrugada e encrespada (Receita de 2 minutos...
Doutor Nature | Patrocinado

Proteção avançada para usuários...
Kaspersky

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m...

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inglaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

Para a japa, atrelar os exercícios à pressão estética de um corpo perfeito cria uma obrigação prejudicial, quando se trata de alcançar seus objetivos em relação à forma física.

“As atividades físicas são importantes não só pelo exercício. Elas me ajudam a ficar mais centrada, calma e feliz, funciona como uma descarga de serotonina que me faz muito bem”.

2. Hidratação acima de tudo

O segredo para uma pele maravilhosa e brilhante passa, em primeiro lugar, pela hidratação de dentro para fora. O ritual também faz parte da rotina da recém-contratada da Rede Globo. “Após o banho, hidrato o corpo e o rosto. Esse ritual é uma terapia, um momento só meu, que não abro mão.”

conteúdo patrocinado

Loja de Brasília faz

QUEIMA DE ESTOQUE | PATROCINADO

MIRANTY | PATROCINADO

Colar em Prata pela

MIRANTY | PATROCINADO

por laboata

Impressão Fine Art com

WEPRINT | PATROCINADO

Loja de Brasília faz liquidação em...
Queima de Estoque

Colar em Prata pela metade do preço +...
Miranty

Sua vida digital merece proteção completa. Conheça o novo Kaspersky
Kaspersky | Patrocinado

Proteção avançada para usuários...
Kaspersky

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m...

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inglaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

3. Cuide da alimentação, mas sem exageros

“Quanto à alimentação equilibrada, assim como as atividades, elas fazem parte do meu estilo de vida, mas sempre que tenho vontade de comer algo diferente, como sem culpa, para matar a vontade”, afirma.

O ideal é que alimentos doces e gordurosos sejam a exceção na dieta, e não a regra. Contudo, manter uma rotina extremamente restrita é apenas uma forma de dificultar o processo. “Gosto de aproveitar o momento e se ele pedir por uma cervejinha e um doce, eu não vou negar”, confessa.

Embaixadora da marca Inbeauty, Sabrina explica que é adepta da suplementação vitamínica. A musa investe nas cápsulas FIT, ricas em vitaminas B12, B6, C, ferro e zinco, que prometem reduzir a retenção de líquido, combater a flacidez e a celulite e auxiliar na quebra de gordura.



História em fotos

Loja de Brasília faz liquidação em...
Queima de Estoque

Colar em Prata pela metade do preço +...
Miranty

Como reparar a pele enrugada e encrespada (Receita de 2 minutos...
Doutor Nature | Patrocinado

Proteção avançada para usuários...
Kaspersky

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m.

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inglaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

7.2.2 Descubra como o calor do verão pode te ajudar a emagrecer com saúde

<https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/bem-estar/descubra-como-o-calor-do-verao-pode-te-ajudar-a-emagrecer-com-saude>

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

Bem-Estar

Descubra como o calor do verão pode te ajudar a emagrecer com saúde

Se o plano é manter o ritmo de emagrecimento durante a temporada mais quente do ano, confira 8 dicas para usá-la a seu favor

SportLife
20/12/2021 10:26, atualizado 20/12/2021 10:26



© Getty Images

Últimas notícias

Política
Líder do governo no Senado sobre PEC da Transição: “Cheque em branco”

Televisão
Tatá Werneck terá retorno de plateia em nova temporada do Lady Night

Sem categoria
EUA: presidente da Câmara deixará cargo de líder do Partido Democrata

Celebridades
Xuxa diz que vai doar indenização recebida de Sikêra Jr. e RedeTV!

Distrito Federal
Ibaneis entrega à União proposta de reajuste salarial para a segurança

Siga nossas redes

WhatsApp Telegram
 Facebook Instagram

Aguardando vidanalytics.taboola.com...

Antes de mais nada é necessário saber: **para que você emagreça no verão**, ou em qualquer outra época do ano, é preciso manter um déficit calórico. Mas, afinal, o que isso significa? Nada mais é do que o estado em que nosso organismo se encontra quando **consumimos menos energia do que gastamos**.



Isso porque, todos os alimentos possuem calorias. Uns menos e outros mais. Além disso, qualquer atividade física que você realize vai **auxiliar o corpo a gastar essas calorias**. Quanto mais intenso for o exercício, maior será o consumo. Portanto, à grosso modo, é correto afirmar que ingerir pouca comida e realizar bastante exercício fará com que você **emagreça no verão**.

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Youtube
- TikTok
- Kwai
- Helo

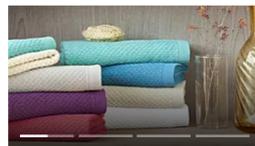
Links patrocinados por Taboola



Ela era linda, hoje ela é irreconhecível
Doctor Report



Em protesto, empresa...
Achei Oferta



Loja de Brasília faz liquidação em conjunto de toalhas
Queima de Estoque | Patrocinado



Rivaldo talvez o jogador de futebol...

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m...

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inglaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

No entanto, é preciso ressaltar que apostar em **dietas agressivas e exagerar na intensidade das atividades** pode ser prejudicial para a saúde. A prática costuma, inclusive, ter efeito reverso, causando compulsões que te impedem de queimar o **excesso de gordura corporal**.

Sem falar que nessa época do ano muitos estão em período de férias e, convenhamos, agora não é hora de impor grandes restrições. Por isso, para que você **emagreça no verão** — de maneira saudável, leve e tranquila —, a nutricionista Juliana Adrien Neves Pastori, separou alguns truques importantes.



Ela era linda, hoje ela é irreconhecível
Doctor Report



Em protesto, empresa...
Achei Oferta



Médico explica por que hidratantes não devem ser usados em 2022
Doutor Nature | Patrocinado



Rivaldo talvez o jogador de futebol...
Mighty Scoops

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m...

Taça do Mundo 2022
Vencedor Final

Brasil	R\$ 135
Argentina	R\$ 195
França	R\$ 240
Inglaterra	R\$ 270

Aposte Responsavelmente 18+

Confira:

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

nutricionista Juliana Adrien Neves Pastori, separou alguns truques importantes.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

bet365

Novos Clientes

Obtenha até R\$200 em Créditos de Apostas

São aplicadas Termos e Condições

Registre-se

18+ Aposte Responsavelmente

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Ela era linda, hoje ela é irreconhecível

Doctor Report

Em protesto, empresa...

Achei Oferta

Loja de Brasília faz liquidação em conjunto de toalhas

Queima de Estoque | Patrocinado

Rivaldo talvez o jogador de futebol...

Mighty Scoops

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Symphony

O clima agora é outro.

Symphony

Climatizadores **Esfria** gastando pouco.

CLIQUE E CONFIRA

Fujioka

Confira:

- Ande sempre com uma garrafa de água;
- Faça águas saborizadas: ervas frescas, frutas picadas, gelos de frutas e especiarias são ótimas opções;

Veja a lista completa de dicas no [site SportLife](#), parceiro do Metrôpoles.

conteúdo patrocinado por taboola

7.2.3 Musa fitness ensina como aderir ao "projeto verão" sem cair em ciladas

<https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/bem-estar/musa-fitness-ensina-como-aderir-ao-projeto-verao-sem-cair-em-ciladas>

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

Bem-Estar

Musa fitness ensina como aderir ao "projeto verão" sem cair em ciladas

Treinadora Gabriela Bahia revela segredos preciosos para conquistar o físico dos sonhos

SportLife
03/11/2021 14:12, atualizado 03/11/2021 14:12

Reprodução/Instagram/@gabriela_bahia

black friday compre agora

Últimas notícias

Política
Líder do governo no Senado sobre PEC da Transição: "Cheque em branco"

Televisão
Tatá Werneck terá retorno de plateia em nova temporada do Lady Night

Sem categoria
EUA: presidente da Câmara deixará cargo de líder do Partido Democrata

Celebridades
Xuxa diz que vai doar indenização recebida de Síkêra Jr. e RedeTV!

Distrito Federal
Ibaneis entrega à União proposta de reajuste salarial para a segurança

Siga nossas redes

WhatsApp Telegram Facebook Instagram

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

DERMA CLUB

Dermaclub

LAROCHE-POSAY

Gel De Limpeza Facial Effaclar Alta Tolerância Para Peles Oleosas E Sensíveis La Roche-Posay 300G

R\$84,90

Compre Já

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

O **projeto verão** é algo que quase todo mundo já tentou fazer, pelo menos, uma vez na vida. Após meses de **sedentarismo e preguiça**, a aproximação do final do ano e da estação mais quente de todas costuma dar uma injeção de motivação fitness. Afinal, muitos querem estar com um corpo bacana para aproveitar os dias de sol, praia e piscina.

bet365 APOSTAR R\$ 30

18 de dez. 12:00 Futebol 27 de m.

Taça do Mundo 2022

Vencedor Final

Brasil	R\$ 135	B. D.
Argentina	R\$ 195	Fret
França	R\$ 240	
Inglatera	R\$ 270	

Aposte Responsavelmente 18+

Além disso, crescenta a esse desejo os meses de confinamento que a **pandemia de Covid-19** causou e teremos milhares de pessoas em busca do tempo perdido. Queimar umas gordurinhas a mais e ganhar uma certa definição para curtir o fim do ano é totalmente possível. No entanto, é preciso ficar atento a algumas ciladas que o famoso projeto verão pode provocar.

Twitter Youtube
TikTok Kwai
Helo

Links patrocinados por Taboola

Depois de perder peso, Kevin James...
Paperele

Ela era linda, hoje ela é irreconhecível
Doctor Report

40 mulheres de tirar o fôlego
Light and Charm | Patrocinado

Rivaldo talvez o jogador de futebol...
Mighty Scoops

Ofertas Black Multi November Multi

Menu **METRÓPOLES** Busca

AO VIVO Assista, agora, ao Boletim Metrôpoles desta quinta (17/11)

Queimar umas gordurinhas a mais e ganhar uma certa definição para curtir o fim do ano é totalmente possível. No entanto, é preciso ficar atento a algumas ciladas que o famoso projeto verão pode provocar.

Mais sobre o assunto

Musa Paola Carrijo compartilha trajetória e segredos do corpo fitness
Claudia Meireles

Musa fitness do Insta, Gabriela Bahia fala o segredo do corpo perfeito
Claudia Meireles

“Essas armadilhas acontecem quando a gente quer cortar tudo. Acreditar que, para conseguir o objetivo final, tem que treinar igual desesperado e tirar todos os alimentos que não são saudáveis. Isso não é sustentável. Você consegue por uma, duas semanas no máximo e na terceira você desanima. Isso é uma escada de um degrau só, onde você coloca um objetivo muito longe de onde está e, para chegar até ele, você precisa cortar tudo. Fica uma coisa impossível para encaixar na rotina e que te fará se sentir incapaz”, conta a educadora física Gabriela Bahia.

Saiba como entrar em forma para 2022 no site **SportLife**, parceiro do Metrôpoles.

Links patrocinados por Taboola

Depois de perder peso, Kevin James...
Paperele

Ela era linda, hoje ela é irreconhecível
Doctor Report

36 nomes bonitos de meninas que foram esquecidos com o passar dos...
Financial Advisor Heroes | Patrocinado

Rivaldo talvez o jogador de futebol...
Mighty Scoops

Ofertas Black Multi November Multi

7.3 UOL

7.3.1 Entenda porque dormir bem pode ajudar você a emagrecer

táticas que vão ajudar você a comer de forma mais saudável e perder peso

Entenda por que dormir bem pode ajudar você a emagrecer



Imagem: iStock



Colaboração para VivaBem

VivaBem uol

SAC EMAIL ENTRE ASSINE UOL

DICAS DE ALIMENTAÇÃO



11/08/2022 04h00

Perder a barriga deitado na cama parece um sonho, não? Bom, apesar de a gordura não ir embora apenas com uma boa noite de sono, saiba que [dormir bem é muito importante no processo de emagrecimento](#).

Estima-se que pessoas que dormem mal ou por tempo insuficiente (menos de seis horas) consomem até 500 calorias a mais, em comparação a quem tem boas noites de sono. O déficit de sono aumenta a vontade de comer doces e outros alimentos calóricos, como pizza, hambúrguer, salgadinhos.





O motivo disso é que o descanso inadequado altera o metabolismo, afetando a produção de hormônios que controlam o apetite e aumentando o nível de cortisol (hormônio do estresse) —aí vem a fome emocional, que faz com que você escolha alimentos pouco saudáveis e perca o autocontrole.

O cortisol elevado ainda inibe a produção de testosterona —hormônio responsável pela construção muscular e queima de gordura— e aumenta a glicemia (açúcar no sangue, que se não for usado é estocado em forma de gordura).

Planejando as refeições da noite

O cansaço é, definitivamente, um grande incentivador de erros alimentares. É que, exaustos depois de mais um dia de trabalho, tudo o que queremos é matar a fome rapidamente e até descontar alguma frustração em alimentos doces e calóricos. Quem nunca, não é mesmo?



Para evitar essa situação, uma forma é planejar antecipadamente as refeições da semana e até deixar algumas opções prontas no congelador. Em [Cardápios para Emagrecer](#), assinantes UOL recebem cinco cardápios por semana, com cinco refeições cada, para você perder peso de forma saudável e sem sentir fome durante o dia. [Assine o UOL](#) para acessar todos os cardápios e outros conteúdos exclusivos. Para receber gratuitamente dicas de alimentação, [cadastre-se na newsletter de VivaBem](#).



Cardápios - semana 14

SEGUNDA-FEIRA
[Acesse](#)
 SÓ PARA ASSINANTES

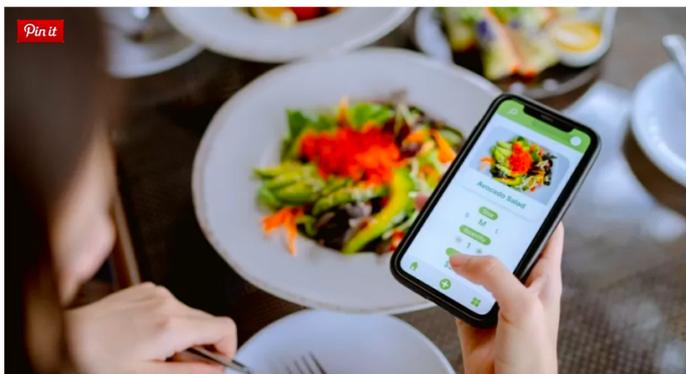
TERÇA-FEIRA
[Acesse](#)



7.3.2 Faz dieta e não emagrece? Ter um diário alimentar ajuda a identificar erros

<https://www.uol.com.br/vivabem/dietas-para-emagrecer/semanas/precisa-de-um-incidentivo-para-emagrecer-comece-um-diario.htm>

Faz dieta e não emagrece? Ter um diário alimentar ajuda a identificar erros



#PinkMyFriday Viva as melhores ofertas do ano da Lively. [SAIBA MAIS](#)

DICAS DOS NUTRICIONISTAS

16/08/2022 04h00



"Fiz dieta por um mês e não emagreci nada". É comum escutarmos essa frase. Mas será que você seguiu mesmo o plano alimentar certinho? Pois é, às vezes, pensamos estar de dieta, mas comemos um biscoitinho no café, uma barrinha de cereal cheia de açúcar no meio do dia, tomamos uma cerveja no fim da noite...

Fazer um diário alimentar é uma forma de analisar como anda a sua alimentação e entender o que está atrapalhando seus resultados. O diário é muito simples, basta anotar tudo que come em uma caderneta de papel, no bloco de notas do celular ou em apps específicos —alguns permitem até escanear o código de barras de alimentos industrializados.



#PinkMyFriday Viva as melhores ofertas do ano da Lively. [SAIBA MAIS](#)

DICAS DOS NUTRICIONISTAS



Calma! Pode parecer um pouco chato no começo, mas isso vai se tornando rotineiro e ajuda o cérebro a decidir melhor sobre o que comer, explica a nutricionista Verônica Laino, colunista de **VivaBem** e responsável pelos [Cardápios para Emagrecer](#) deste mês.

"O diário é útil principalmente para quem tende a beliscar muito ao longo do dia, ou para quem não come nada ao longo do dia e exagera no período da noite. Anotar o que consome vai ajudar você a entender em quais momentos precisa ter mais atenção com a alimentação", sugere Laino.

Equilíbrio nas refeições

Em Cardápios para Emagrecer, assinantes **UOL** recebem cinco menus por

PUBLICIDADE

Saber mais

PUBLICIDADE

SAIBA MAIS

DICAS DOS NUTRICIONISTAS



noite. Anotar o que consome vai ajudar você a entender em quais momentos precisa ter mais atenção com a alimentação", sugere Laino.

Equilíbrio nas refeições

Em Cardápios para Emagrecer, assinantes **UOL** recebem cinco menus por semana, com cinco refeições por dia. Eles foram planejados para que você perca peso de forma saudável, fazendo boas escolhas nutricionais.

[Assine o UOL](#) para acessar todos os cardápios e outros conteúdos exclusivos. Para receber gratuitamente dicas de alimentação como estas, [cadastre-se na newsletter de VivaBem](#).

PUBLICIDADE

Saber mais

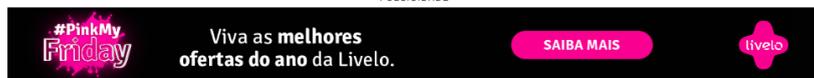
PUBLICIDADE

Cardápios - semana 15

SAIBA MAIS

7.3.3 Usar muito azeite pode atrapalhar o emagrecimento? Quanto consumir?

Usar muito azeite pode atrapalhar o emagrecimento? Quanto consumir?



VivaBem **uol**

SAC EMAIL ENTRE ASSINE UOL

TIRA-DÚVIDAS DOS CARDÁPIOS

24/08/2022 04h01



Quanto de azeite posso consumir para não engordar? Existem outras opções para temperar a salada? — José Carlos, por email.

Fonte de gorduras boas (do tipo monoinsaturada), o [azeite é aliado da saúde](#). Contém antioxidantes, vitaminas A, D, E e K e ômega 3, que reduz o risco de doenças cardíacas. Além disso, [estudos](#) mostram que o consumo de óleo de oliva ajuda na redução da gordura corporal.



TOP



Mas, se a ideia é perder peso, realmente é preciso tomar cuidado com a quantidade usada nas refeições. Afinal, como toda gordura, o azeite é altamente calórico: fornece 9 calorias por grama (a mesma porção de proteína ou carboidrato tem 4 calorias).

"Uma colher de sobremesa (5 ml) do óleo é suficiente para temperar a salada ou refogar os legumes", indica a nutricionista Verônica Laino, responsável pelos menus de [Cardápios para Emagrecer](#).

Se você gosta de vegetais bem temperados, a especialista sugere misturar, em um potinho de vidro, essa porção de azeite com suco de limão ou vinagre; ou então com água e mostarda —e aí usar esse molho na salada. "Para dar um toque especial, é possível adicionar também ervas picadas, como salsinha, cebolinha, manjeriço, alecrim e hortelã. Na hora de servir, basta tampar o potinho e agitar vigorosamente."

PUBLICIDADE



TOP



E para refogar ou assar?

O cuidado para não exagerar na dose de óleos em geral também é importante na hora de cozinhar. A medida de 5 ml é a ideal para preparar arroz para quatro pessoas, por exemplo.

"Se não medir a quantidade e forrar o fundo da panela, mesmo que a camada seja muito fina, você terá em torno de duas colheres de sopa de azeite (o que corresponde a 30 ml), que tem 270 calorias", Laino explica.

Em Cardápios para Emagrecer, as refeições são planejadas para que você possa comer fontes saudáveis de gordura sem medo, deixando a dieta ainda mais satisfatórias. [Assine UOL](#) e receba com exclusividade cinco novos cardápios por semana, além de acessar os [80 cardápios que já foram publicados](#).

[Cadastre-se na newsletter](#) do programa de emagrecimento de VivaBem para ter os novos menus em seu email todos os sábados. Já na [newsletter](#)

PUBLICIDADE



TOP