

DESINFORMAÇÃO NUTRICIONAL NAS REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA SOBRE O CONTEÚDO RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE DIGITAL

Isabella Vitória Santana Barbosa¹

Karolliny de Oliveira Gomes¹

Lara Martins Souza¹

Ananda Nunes Pereira²

Isabela Queiroz Perígo Lopes³

Kênia Pereira Lemos Bastos⁴

Kenialemosnutricao@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: desinformação; redes sociais; nutrição; educação alimentar e nutricional; comunicação em saúde.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais consolidaram-se como importantes meios de disseminação de informações sobre saúde, alimentação e nutrição, ampliando o acesso da população a conteúdos relacionados à alimentação saudável, emagrecimento e qualidade de vida. Embora essas plataformas favoreçam a comunicação e a divulgação de conhecimentos, também possibilitam a circulação de informações produzidas sem respaldo científico, favorecendo a desinformação e dificultando a identificação de conteúdos confiáveis pelos usuários (Guimarães; Cordeiro, 2024; Cantera *et al.*, 2024). Estudos recentes demonstram que parte das publicações sobre alimentação apresenta baixa qualidade, ausência de referências científicas e predominância de conteúdos produzidos por indivíduos sem formação na área, fatores que podem comprometer escolhas alimentares e práticas relacionadas à saúde (Cantera *et al.*, 2024; Costa *et al.*, 2025). Além da baixa confiabilidade das informações, a divulgação de dietas restritivas, padrões corporais idealizados e recomendações sem embasamento científico pode favorecer insatisfação corporal, práticas alimentares inadequadas e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares

¹ Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó

² Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde. Nutricionista clínica da Unimed Vertente do Caparaó, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

entre usuários frequentemente expostos a esse tipo de conteúdo (Carvalho *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024). Paralelamente, as redes sociais também podem constituir importantes ferramentas de educação em saúde quando utilizadas por profissionais qualificados e fundamentadas em evidências científicas, contribuindo para a promoção de práticas alimentares mais saudáveis e para o fortalecimento do pensamento crítico dos usuários (Santos *et al.*, 2022). Como referência oficial para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira orienta escolhas alimentares baseadas em evidências científicas, valorizando alimentos *in natura* ou minimamente processados, a cultura alimentar e a autonomia dos indivíduos (Brasil, 2014). Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a desinformação nutricional nas redes sociais, analisando a qualidade das informações sobre alimentação divulgadas no ambiente digital e seus possíveis impactos sobre o comportamento alimentar.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com base em seis artigos científicos publicados entre 2022 e 2025 e no Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial do Ministério da Saúde. Foram incluídos estudos que abordavam a qualidade das informações sobre alimentação e nutrição divulgadas nas redes sociais, desinformação em saúde, influência de criadores de conteúdo digital e impactos dessas informações sobre o comportamento alimentar. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema ou que não atendiam aos objetivos desta revisão. A análise consistiu na leitura crítica e comparativa dos estudos selecionados, considerando seus objetivos, características metodológicas, principais resultados e contribuições para a compreensão da desinformação nutricional no ambiente digital, possibilitando a síntese das evidências disponíveis sobre o tema.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que as redes sociais se consolidaram como importantes fontes de informação sobre alimentação e nutrição, porém a qualidade dos conteúdos divulgados permanece heterogênea. No Instagram, observou-se predominância de publicações com baixa ou moderada confiabilidade, frequentemente caracterizadas pela ausência de referências científicas, inconsistências entre hashtags e conteúdo publicado e ampla participação de indivíduos sem formação em Nutrição. Em contrapartida, conteúdos produzidos por nutricionistas apresentaram maior qualidade, reforçando a importância da atuação de profissionais habilitados na comunicação em saúde (Guimarães; Cordeiro, 2024; Cantera *et al.*, 2024). Ao comparar diferentes plataformas, Costa *et al.* (2025) identificaram maior frequência de conteúdos falsos no TikTok, especialmente relacionados à alimentação saudável, suplementação alimentar e emagrecimento, demonstrando que o amplo alcance das mídias digitais não garante a confiabilidade das informações compartilhadas. Em conjunto, esses resultados reforçam que a facilidade de produção e disseminação de conteúdos amplia a necessidade de

avaliação crítica das informações. Além da baixa qualidade nas informações divulgadas, os estudos apontam repercussões relevantes sobre o comportamento alimentar. A divulgação de dietas restritivas, padrões corporais idealizados e recomendações sem respaldo científico pode favorecer insatisfação corporal, práticas alimentares inadequadas e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos (Carvalho *et al.*, 2024). De forma complementar, Silva *et al.* (2024) destacam que influenciadores digitais exercem forte poder de persuasão sobre as escolhas alimentares, frequentemente associado à divulgação de dietas da moda e estratégias alimentares motivadas por interesses comerciais. Santos *et al.* (2022) acrescentam que muitas dessas orientações são difundidas de forma generalizada, desconsiderando a individualidade biológica e nutricional dos usuários, o que reforça a necessidade de desenvolvimento do senso crítico na busca e interpretação das informações disponíveis nas redes sociais. Em contraponto a esse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira orienta que as escolhas alimentares sejam fundamentadas em evidências científicas, valorizando alimentos *in natura* ou minimamente processados, a cultura alimentar e a autonomia dos indivíduos (Brasil, 2014). Dessa forma, os resultados desta revisão evidenciam que o enfrentamento da desinformação nutricional depende da produção responsável de conteúdos por profissionais qualificados, do fortalecimento da Educação Alimentar e Nutricional e da ampliação do letramento digital da população, favorecendo escolhas alimentares mais conscientes e seguras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidenciou que as redes sociais constituem importantes meios de disseminação de informações sobre alimentação e nutrição, porém parte significativa dos conteúdos apresenta limitações quanto à qualidade científica, favorecendo a propagação de desinformação nutricional. Os estudos analisados demonstraram que informações sem respaldo científico, frequentemente divulgadas por criadores de conteúdo sem formação específica, podem influenciar escolhas alimentares, reforçar padrões corporais inadequados e aumentar a vulnerabilidade a comportamentos alimentares de risco. Nesse contexto, destaca-se o papel do nutricionista na produção e divulgação de informações fundamentadas em evidências científicas, bem como a importância da Educação Alimentar e Nutricional e do letramento digital para fortalecer a capacidade crítica da população frente aos conteúdos disseminados nas redes sociais. Espera-se que esta revisão contribua para ampliar a discussão sobre a comunicação em saúde e incentive o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção de informações confiáveis sobre alimentação no ambiente digital.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 04 jul. 2026.

CANTERA, Giovanna Nogueira Lara; COSTA, Marcela Larissa; BATISTA, Laís Duarte; BERTONI, Laura Apolonio; MENDES-NETTO, Raquel Simões; FISBERG, Regina Mara. Qualidade da informação sobre alimentação e nutrição disponível no Instagram®. **Interfaces Científicas – Saúde e Ambiente**, Aracaju, v. 9, n. 3, p. 257-271, 2024. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/11940>. Acesso em: 04 jul. 2026.

CARVALHO, Agnes Monteiro de; CASTRO, Ana Carolina Carijó de; SAKAMOTO, Rebeca Figueiredo; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. O impacto das redes sociais na nutrição e na sua relação com transtornos alimentares. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 10, p. 5294-5307, out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16390>. Acesso em: 04 jul. 2026.

COSTA, Ana Vitória Piauilino; NETO, Valdir do Couto Dinelly; CARVALHO, Cauê Veras; SOUZA, Natália Vasconcelos de; MESQUITA, Dara da Silva. Mitigando a desinformação: uma investigação sobre a confiabilidade das informações sobre saúde em plataformas de redes sociais. **Revista Interagir**, Fortaleza, v. 21, n. 129, p. 28-31, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/interagir/article/view/6032>. Acesso em: 04 jul. 2026.

GUIMARÃES, Thaís; CORDEIRO, Rosa Inês. O Instagram sob o viés da desinformação: as hashtags e o compartilhamento de informações na área de Nutrição. **Em Questão**, Porto Alegre, v. 30, e-138528, 2024. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/EmQuestao/article/view/138528>. Acesso em: 04 jul. 2026.

SANTOS, Monnik Emyle Lima; SOUSA, Sabrina Maria de; SOUSA, Juliana dos Santos; PACHÚ, Clésia Oliveira. A influência das redes sociais na saúde dos seus usuários: uma revisão narrativa. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 7, e371678, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i7.1678>. Acesso em: 04 jul. 2026.

SILVA, Maria Caroline de Melo; TORRES, Barbara Vitória dos Santos; ALMEIDA, Lindynês Amorim de; SILVA, Rillary Caroline de Melo. Os influenciadores digitais e a alimentação saudável nas mídias sociais: uma revisão integrativa. **GEPNEWS**, Maceió, v. 8, n. 2, p. 452-457, maio/ago. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufal.br/gepnews/article/view/18632>. Acesso em: 04 jul. 2026.