



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO**

Larissa Nazaré de Souza Leite

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA EMAGRECIMENTO
DIVULGADAS EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS DESTINADAS AO PÚBLICO
FEMININO**

BELÉM-PA

2018

Larissa Nazaré de Souza Leite

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA EMAGRECIMENTO
DIVULGADAS EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS DESTINADAS AO PÚBLICO
FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para
obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pela
Universidade Federal do Pará.

ORIENTADOR:

Prof. Dr. Antônio José de Oliveira Castro.

CO-ORIENTADORA:

Profa. Msc. Dyanara de Almeida Oliveira.

BELÉM-PA

2018

Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da
Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos
pelo(a) autor(a)

L533c Leite, Larissa Nazaré de Souza
Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas
destinadas ao público feminino / Larissa Nazaré de Souza Leite. — 2018
42 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Nutrição, Instituto de
Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.
Orientação: Prof. Dr. Antônio José de Oliveira
Castro Coorientação: Profa. MSc. Dyanara de
Almeida Oliveira.

1. Alimento. 2. Dieta redutora. 3. Perda de peso. 4. Revistas eletrônicas. I. Castro,
Antônio José de Oliveira, *orient.* II. Título

Larissa Nazaré de Souza Leite

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA EMAGRECIMENTO
DIVULGADAS EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS DESTINADAS AO PÚBLICO
FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Pará.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Antônio José de Oliveira Castro
(FANUT/ICS/UFPA – Orientador)

Profa. M.Sc. Dyanara de Almeida Oliveira
(Co-orientador)

Profa. Dra. Alódia Brasil Costa
(FANUT/ICS/UFPA - Membro)

Nutricionista Esp. Pricila Ferreira de Luna
(NUTRICIONISTA – Membro)

Aos meus pais, familiares, amigos, namorado.
Sem a força e motivação deles, nada teria se
concretizado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, pelo dom da vida e pela força renovada em todo tempo, para que eu chegasse até aqui e concretizasse mais um sonho.

Agradeço aos meus amados pais, Antônio e Leda, que sempre estiveram e estão ao meu lado. Sem o amor, compreensão e carinho de vocês tudo seria mais difícil. Aos meus familiares e amigos por todo apoio e por entenderem a minha ausência, muitas vezes.

Sou grata às amigadas que construí durante esses quatro anos de curso, principalmente a Luise e Brenda, que contribuíram muito durante essa caminhada e me acolheram sempre. Ao meu namorado, Ramon, por estar ao meu lado e me incentivar a ser melhor a cada dia.

Agradeço ao meu querido orientador Prof. Dr. Antônio José de Oliveira Castro, a minha prezada e querida co-orientadora, Profa. M.Sc. Dyanara de Almeida Oliveira, por toda dedicação, amizade e competência.

Agradeço também ao grupo de docentes da Faculdade de Nutrição da UFPA, por todos os ensinamentos que cooperaram para o meu desenvolvimento, tanto profissional quanto pessoal.

RESUMO

A obesidade e o sobrepeso são considerados graves problemas de saúde pública mundial e de crescente prevalência. Desse modo, para o controle de peso e na busca em seguir padrões de beleza corporais, impostos pela mídia, especialmente em revistas femininas, a grande maioria das mulheres se submetem as dietas divulgadas em revistas não científicas. Neste sentido, o objetivo do trabalho foi analisar a composição nutricional de dietas para emagrecimento e comparar com as recomendações nutricionais. Consistiu em um estudo de caráter transversal descritivo com dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional direcionadas para o público feminino. Foram utilizadas revistas impressas e disponíveis na plataforma digital *GoRead* - Revistas digitais, durante o mês de abril de 2018. Como critérios de seleção, as dietas deveriam conter: termos indicativos de emagrecimento na capa da revista ou no título da matéria, uma dieta com no mínimo cinco refeições e a quantidade de cada item a ser consumido. Para análise do valor energético, de macronutrientes e fibras, utilizou-se os valores de referência para mulheres com idade 19 anos a 55 anos da *Dietary Reference Intakes* – DRIs e Organização Mundial de Saúde (2003). Para análise da composição nutricional usou-se o *software* de Avaliação Nutricional –AVANUTRI 4.0. Para as análises estatísticas, foi utilizado o programa *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS, IBM, USA) versão 20.0. De todas as revistas não científicas publicadas no mês de abril, 17 revistas atenderam os critérios da pesquisa. O valor energético médio das dietas analisadas foi de 1.471,2 Kcal, de carboidratos 43,4 %, proteínas 24,3%, lipídios 32,3 % e 16,6 gramas de fibras. As dietas analisadas apresentaram valor energético e de carboidrato abaixo da recomendação, quantidade adequada de proteínas e lipídeos e baixa quantidade de fibras, sendo observado que a adesão a essas dietas podem comprometer o estado nutricional e não são apropriadas para um emagrecimento saudável, representando risco às pessoas que se dispõem a segui-las. Além disso, uma dieta considerada adequada deve suprir as necessidades nutricionais do indivíduo.

Palavras-chave: Alimento; Dieta Redutora; Perda de peso; Revistas eletrônicas.

ABSTRACT

Obesity and overweight are considered serious global public health problems of increasing prevalence. Thus, for the control of weight and the search to follow standards of corporal beauty, imposed by the media, especially in women's magazines, the great majority of the women undergo the diets disclosed in non-scientific magazines. In this sense, the objective of the study was to analyze the nutritional composition of diets for weight loss and to compare with the nutritional recommendations. It consisted of a cross-sectional descriptive study with diets for weight loss published in non-scientific magazines of national circulation directed to the female audience. Printed magazines were available and available on the digital platform GoRead - Digital Magazines during the month of April 2018. As selection criteria, the diets should contain: indicative terms of weight loss on the cover of the journal or in the title of the article, a diet with no minimum five meals and the quantity of each item to be consumed. Dietary Reference Intakes - DRIs and World Health Organization (2003) were used for the analysis of the energy, macronutrients and fiber values for women aged 19 years to 55 years. To analyze the nutritional composition, the nutritional assessment software -AVANUTRI 4.0 was used. Statistical Packs for Social Sciences (SPSS, IBM, USA) version 20.0 was used for statistical analysis. Of all the non-scientific journals published in April, 17 journals met the criteria of the research. The average energy value of the analyzed diets was 1,471.2 Kcal, carbohydrates 43.4%, proteins 24.3%, lipids 32.3% and 16.6 grams of fiber. The analyzed diets presented energetic and carbohydrate value below the recommendation, adequate amount of proteins and lipids and low amount of fiber, being observed that the adherence to these diets can compromise the nutritional state and are not appropriate for healthy weight loss, representing risk to people who are willing to follow them. In addition, a diet considered adequate should meet the nutritional needs of the individual.

Keywords: Food; Reducing Diet; Weight loss; Electronic magazines.

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

CHO	Carboidratos
DRI	<i>Dietary Reference Intakes</i>
LIP	Lipídios
Kcal	Quilocalorias
OMS	Organização Mundial da Saúde
PTN	Proteínas
VET	Valor Energético Total
VIGITEL	Vigilância de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis por inquérito telefônico
g	Gramas
ABESO	Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica
IOM	Institute of Medicine
CNE/CES	Conselho Nacional de Educação/ Câmara de Educação Superior

LISTA DE TABELAS

Tabela 1.	Valores de recomendações de macronutrientes e fibras para mulheres com idade 19 anos a 55 anos.	15
Tabela 2.	Valores médios dos macronutrientes e fibras dos cardápios publicados em revistas não científicas direcionadas ao público feminino no mês de abril de 2018 (n=20).	21
Tabela 3.	Média e desvio padrão de energia, macronutrientes e fibras de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas direcionadas ao público feminino publicadas em abril de 2018 (n=20).	22
Tabela 4.	Quantidade e percentual de dietas em relação à adequação da distribuição de macronutrientes, fibras e energia em dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas direcionadas ao público feminino, publicadas em abril de 2018 (n=20).	22

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo Geral	13
2.2 Objetivos Específicos	13
3 MATERIAL E MÉTODOS	14
4 ARTIGO CIENTÍFICO	16
Resumo	16
Abstract	17
Introdução	18
Metodologia	19
Resultados	20
Discussão	23
Conclusão	25
Referências	27
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICES	31
ANEXOS	32

1 INTRODUÇÃO

No limiar do século XXI, a obesidade e o sobrepeso são considerados graves problemas de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, caracterizando-se como eventos de proporções globais e crescente prevalência (DIAS et al., 2017). Segundo dados da Vigilância de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis por inquérito telefônico - VIGITEL (BRASIL, 2017), no Brasil, em 10 anos, a obesidade cresceu de 11,8 % em 2006 para 18,9% em 2016, e o sobrepeso passou de 42,6% para 53,8% no mesmo período.

A mídia possui grande influência na definição do ideal de beleza e no comportamento de controle de peso da sociedade, pois com grandes problemas ocasionados pela obesidade, a população passou a ver o corpo magro como sinônimo de bem-estar (LIMA et al, 2010). Viver com saúde e boa forma são o alvo de grande parte da população, principalmente do público feminino. Essa nova ordem de “corpo bonito” se instaurou e ganhou um destaque ainda maior no século atual, onde pessoas desejam obter corpos fortes, torneados, magros e perfeitos. Tais exigências quanto ao padrão de beleza imposto faz com que sejam até mesmo desconsideradas as desigualdades e diversidades individuais existentes (WITT e SCHNEIDER, 2011).

De acordo com Flor (2009), as revistas femininas, especialmente, são meios eficazes para a criação dos padrões estético-corporais: publicam imagens de mulheres com o corpo magro, reportagens com atrizes ou modelos relatando como conseguem manter a forma, além de especialistas que discursam sobre métodos para perder gordura corporal, esteticistas que apresentam últimas novidades sobre cosméticos e *personal trainers* falando sobre exercícios que ajudam nessa busca. Além do mais, os meios de comunicação em massa, como internet, revistas e televisão, se tornam, para muitos, a grande solução, pois através deles é possível encontrar dietas para emagrecimento, que prometem resultados rápidos e “eficientes” (FARIAS et al., 2014).

Dessa forma, a imagem corporal é imposta como uma marca feminina e faz com que o número de mulheres que se submetem as dietas para o controle e perda de peso aumente gradativamente. Ademais, o padrão de beleza de corpo magro é relacionado a sucesso, controle, autoestima e felicidade, levando a ideia de que sendo magras poderão alcançar todos os objetivos (WITT; SCHNEIDER, 2011).

É importante ressaltar que o termo dieta é compreendido como a alimentação seguida por um indivíduo ou grupo de pessoas (OLIVEIRA et al., 2004) e que o valor nutricional das

dietas depende do tipo e quantidade de nutrientes presentes nos alimentos, tendo em vista a digestibilidade, juntamente com o uso dos componentes nutricionais, conhecido como biodisponibilidade (LIMA et al., 2010). Para Wilhelm, Oliveira e Coutinho (2014), dietas para emagrecimento são práticas alimentares restritivas que visam à perda ponderal rápida, e são consideradas, muitas vezes, como dietas populares.

Dietas com muito baixo valor calórico, induzem maior redução do metabolismo basal pela perda de massa muscular que será usada para fornecer energia, aumentando a chance de reganho de peso, ou seja, o indesejável “efeito sanfona”. Assim como há dietas, nas quais determinados alimentos são eliminados e provocam deficiências nutricionais importantes (LOTTENBERG, 2006). Essas carências nas mulheres em idade fértil podem ocasionar danos ainda maiores, considerando-se a função reprodutiva e as graves repercussões que podem incidir a partir da falta de determinados nutrientes (FLORIANO et al., 2016).

Sendo assim, o presente estudo propôs analisar a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional direcionadas para o público feminino, comparando-as com as recomendações nutricionais das Diretrizes Brasileiras de Obesidade, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) e *Dietary Reference Intakes* (DRIs), preconizadas para mulheres.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Analisar a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional direcionadas para o público feminino e comparar com as recomendações nutricionais.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar quem é o profissional responsável por essas orientações;
- Avaliar a composição nutricional das dietas para emagrecimento;
- Analisar a adequação das dietas para emagrecimento às recomendações nutricionais de valor energético, preconizado pelas Diretrizes Brasileiras da Obesidade, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) e a *Dietary Reference Intakes* – DRIs (tradução Ingestão dietética de Referência) para macronutrientes e fibras.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Estudo do tipo transversal descritivo com dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional direcionadas para o público feminino, publicadas durante o mês de abril de 2018. O acesso às revistas foi por meio da revista impressa de 04 editoras distintas, com valores comerciais que variaram de R\$3,99 a 15,00 reais. Foi utilizado também o aplicativo *GoRead* - Revistas Digitais (versão 1.8), que é uma plataforma de revistas digitais, com mais de 200 títulos de mais de 20 editoras. O aplicativo foi uma alternativa, pois algumas revistas não foram encontradas nas bancas devido problemas no transporte, fazendo com que as mesmas não fosse entregue pela distribuidora as bancas.

A escolha por revistas impressas se justifica, pois segundo estimativa da Associação Nacional de Editores de Revistas – ANER (2018), há em média 2500 títulos de revistas no Brasil, com tiragem de 1 bilhão e 400 milhões de exemplares ao ano. Mesmo com o avanço da era digital e o surgimento crescente de sites e blogs dos mais diferentes assuntos, a revista continua sendo um meio de comunicação bastante utilizado pelos brasileiros como fonte de informação ou entretenimento (BRASIL, 2016).

Os critérios para seleção das dietas de emagrecimento publicadas foi ter o termo referente a emagrecimento na capa ou na matéria e que tivesse uma dieta contendo no mínimo cinco refeições e apresentasse as quantidades de cada item a ser consumido em gramas (g) e/ou mililitros (ml) ou em medidas caseiras. Foram excluídos os cardápios que não tinham especificações do tipo de alimentos e determinação da quantidade a ser consumida. Por motivos éticos, as editoras e os nomes das revistas analisadas serão omitidos no resultado e discussão.

Para analisar os valores energéticos totais (VET), utilizou-se o valor médio diário para dieta para emagrecimento de 1.200 a 1.500 kcal por dia para mulheres, como preconizado pela Diretrizes Brasileiras de Obesidade da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO (2016).

Os valores de recomendações de macronutrientes e fibras para mulheres com idade 19 anos a 55 anos, foi a proposta pela *Dietary Reference Intakes* (DRIs), padrão utilizado pelos Estados Unidos e Canadá, são: 45% a 65% para carboidratos, 10% a 35% para proteínas, 20 a 35% para lipídios e 25 gramas para fibras (IOM, 2005), como apresentado na tabela 1. O que corresponde também com a recomendação diária da OMS (WHO, 2003), com base em uma dieta de 2.000 kcal são 25 gramas de fibras.

Tabela 1. Valores de recomendações de macronutrientes e fibras para mulheres com idade 19 anos a 55 anos.

	Insuficiente	Adequado	Excessivo
Carboidratos	< 45 %	45 - 65%	>65%
Proteínas	< 20 %	10 - 35%	>35%
Lipídios	< 10 %	20 - 35%	> 35%
Fibras (g)	< 25	>25	-

Fonte: *Dietary Reference Intakes* (IOM, 2005).

A composição nutricional das dietas foi realizada mediante a utilização do *software* de Avaliação Nutricional – AVANUTRI 4.0, no qual foi avaliado o valor energético em quilocalorias de macronutrientes e em gramas e % valores energéticos totais e fibras em gramas. Adotou-se o tamanho médio de porção para os alimentos que não as tinham o tamanho da porção especificado, como por exemplo uma fatia de melão.

O banco de dados da pesquisa foi compilado e organizado no programa Excel (*Microsoft Office 2013*). Foi utilizado o programa *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS, IBM, USA) versão 20.0 para análises descritivas (distribuição de frequências, medidas de tendência central e dispersão).

A seguir, o artigo científico será submetido à revista brasileira intitulada DEMETRA – Alimentação, Nutrição e Saúde, após serem realizadas as considerações e sugestões dos membros da Banca Examinadora desde Trabalho de Conclusão de Curso. Em anexo, seguem as normas da revista para submissão de trabalhos originais (ANEXO A).

4 ARTIGO CIENTÍFICO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS PARA EMAGRECIMENTO DIVULGADAS EM REVISTAS NÃO CIENTÍFICAS DESTINADAS AO PÚBLICO FEMININO

Larissa Nazaré de Souza Leite.
Profa. M.Sc. Dyanara de Almeida Oliveira.
Prof. Dr. Antônio José de Oliveira Castro.

Resumo

Objetivos: Analisar a composição nutricional de dietas para emagrecimento e comparar com as recomendações nutricionais. **Metodologia:** Estudo transversal descritivo com dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas nacionais direcionadas para o público feminino. Foram utilizadas revistas impressas e disponíveis na plataforma digital GoRead – Revistas Digitais (versão 1.8), durante o mês de abril de 2018. Como critérios de seleção, as dietas deveriam conter: termos indicativos de emagrecimento na capa da revista ou no título da matéria, uma dieta com no mínimo cinco refeições e as porções dos alimentos. Para analisar o valor energético, de macronutrientes e fibras, utilizou-se os valores de referência para mulheres com idade 19 anos a 55 anos, da Diretrizes Brasileiras de Obesidade e da *Dietary Reference Intakes* – DRIs e Organização Mundial de Saúde. Para análise da composição nutricional das dietas utilizou-se o *software* de Avaliação Nutricional – AVANUTRI 4.0 e o programa *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS, IBM, USA) versão 20.0 para análises descritivas. **Resultados:** De todas as revistas não científicas publicadas no mês de abril, 17 revistas atenderam os critérios da pesquisa. O valor energético médio das dietas analisadas foi de 1.471,2 Kcal, de carboidratos 43,4 %, proteínas 24,3%, lipídios 32,3 % e 16,6 gramas de fibras. **Conclusão:** As dietas analisadas apresentaram valor energético e de carboidrato abaixo da recomendação, quantidade adequada de proteínas e lipídeos e baixa quantidade de fibras. Sendo assim, observou-se que a adesão a essas dietas pode comprometer o estado nutricional do organismo e não é apropriada para um emagrecimento saudável, podendo representar risco às pessoas que se dispõem a segui-la, visto que, uma dieta considerada adequada deve suprir as necessidades nutricionais do indivíduo.

Palavras-chave: Alimento; Dieta Redutora; Perda de peso; Revistas eletrônicas.

Abstract

Objectives: To analyze the nutritional composition of diets for weight loss and to compare with nutritional recommendations. **Methodology:** Descriptive cross-sectional study with diets for weight loss published in national non-scientific journals aimed at the female audience. Printed magazines were available and available on the digital platform GoRead - Revistas Digitais (version 1.8), during the month of April 2018. As selection criteria, the diets should contain: indicative slimming terms on the cover of the journal or in the title of the article, a diet of at least five meals and portions of food. In order to analyze the energy value of macronutrients and fibers, reference values were used for women aged 19 years to 55 years, Brazilian Guidelines for Obesity, Dietary Reference Intakes - DRIs and World Health Organization (2003). To analyze the nutritional composition of the diets, the Nutrition Assessment software -AVANUTRI 4.0 and the Statistical Packs for Social Sciences program (SPSS, IBM, USA) version 20.0 were used for descriptive analyzes. **Results:** Of all the non-scientific journals published in April, 17 journals met the criteria of the research. The average energy value of the analyzed diets was 1,471.2 Kcal, carbohydrates 43.4%, proteins 24.3%, lipids 32.3% and 16.6 grams of fiber. **Conclusion:** The analyzed diets presented energetic and carbohydrate value below the recommendation, adequate amount of proteins and lipids and low amount of fiber. Thus, it was observed that adherence to these diets can compromise the nutritional status of the body and is not appropriate for healthy weight loss and may be risky for people who are willing to follow it, since a diet considered adequate should the nutritional needs of the individual.

Keywords: Food; Reducing Diet; Weight loss; Electronic magazines.

Introdução

No limiar do século XXI, a obesidade e o sobrepeso são considerados graves problemas de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, caracterizando-se como eventos de proporções globais e crescente prevalência.¹ Segundo dados da Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL, no Brasil, em 10 anos, a obesidade cresceu de 11,8 % em 2006 para 18,9% em 2016, e o sobrepeso passou de 42,6% para 53,8% no mesmo período.²

Lima et al.,³ expõem que a mídia possui grande influência na definição do ideal de beleza e no comportamento de controle de peso da sociedade. Viver com saúde e boa forma são o alvo de grande parte da população, principalmente do público feminino. Essa nova ordem de “corpo bonito” se instaurou e ganhou um destaque ainda maior no século atual, onde pessoas desejam obter corpos fortes, torneados, magros e perfeitos.⁴

De acordo com Flor⁵, as revistas femininas, especialmente, são meios eficazes para a criação dos padrões estético-corporais: publicam imagens de mulheres com o corpo magro, reportagens com atrizes ou modelos relatando como conseguem manter a forma, além de especialistas que discursam sobre métodos para perder gordura corporal.

Dessa forma, a imagem corporal é imposta como uma marca feminina e faz com que o número de mulheres que se submetem as dietas para o controle e perda de peso, divulgadas em revistas não científicas, aumente gradativamente. Ademais, o padrão de beleza de corpo magro é relacionado a sucesso, controle, autoestima e felicidade, levando a ideia de que sendo magras poderão alcançar todos os objetivos.⁴

É importante ressaltar que o termo dieta é compreendido como a alimentação seguida por um indivíduo ou grupo de pessoas⁶ e que o valor nutricional das dietas depende do tipo e quantidade de nutrientes presentes nos alimentos, tendo em vista a digestibilidade, juntamente com o uso dos componentes nutricionais, conhecido como biodisponibilidade.³

Dietas com muito baixo valor calórico, induzem maior redução do metabolismo basal pela perda de massa muscular que será usada para fornecer energia, aumentando a chance de reganho de peso, ou seja, o indesejável “efeito sanfona”. Assim como há dietas, nas quais determinados alimentos são eliminados e provocam deficiências nutricionais importantes.⁷ Essas carências nas mulheres em idade fértil podem ocasionar danos ainda maiores, considerando-se a função reprodutiva e as graves repercussões que podem incidir a partir da falta de determinados nutrientes.⁸

Sendo assim, o presente estudo propôs analisar a composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional

direcionadas para o público feminino, comparando-as com as recomendações nutricionais das Diretrizes Brasileiras de Obesidade, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) e *Dietary Reference Intakes* (DRIs), preconizadas para mulheres.

Metodologia

O estudo foi do tipo transversal descritivo com dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas de circulação nacional direcionadas para o público feminino publicadas durante o mês de abril de 2018. O acesso às revistas foi por meio da revista impressa de 04 editoras distintas, com valores comerciais que variaram de R\$3,99 a 15,00 reais. Foi utilizado também o aplicativo *GoRead - Revistas Digitais* (versão 1.8), que é uma plataforma de revistas digitais, com mais de 200 títulos de mais de 20 editoras. O aplicativo foi uma alternativa, pois algumas revistas não foram encontradas nas bancas devido problemas no transporte, fazendo com que as mesmas não fosse entregue pela distribuidora as bancas.

Os critérios para seleção das dietas de emagrecimento publicadas foi ter o termo referente a emagrecimento na capa ou na matéria, que tivesse uma dieta contendo no mínimo cinco refeições e apresentasse as quantidades de cada item a ser consumido em gramas (g) e/ou mililitros (ml) ou em medidas caseiras. Foram excluídos os cardápios que não tinham especificações do tipo de alimentos e determinação definida da quantidade a ser consumida. Por motivos éticos, as editoras e os nomes das revistas analisadas foram omitidos.

Para analisar os valores energéticos totais, utilizou-se o valor médio diário para dieta para emagrecimento de 1.200 a 1.500 kcal por dia para mulheres, como preconizado pelas Diretrizes Brasileiras de Obesidade da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO.⁹

Os valores de recomendações de macronutrientes e fibras para mulheres com idade 19 anos a 55 anos, foi a proposta pela *Dietary Reference Intakes* (DRIs), padrão utilizado pelo Estados Unidos e Canadá, são: 45% a 65% para carboidratos, 10% a 35% para proteínas, 20 a 35% para lipídios e 25 gramas para fibras.¹⁰ O que corresponde também com o recomendação diária da OMS¹¹, com base em uma dieta de 2.000 kcal são 25 gramas de fibra, visto que não foi encontrado uma recomendação específica do consumo de fibras para uma dieta que visa emagrecimento.

A composição nutricional das dietas foi realizada mediante a utilização do software de Avaliação Nutricional – AVANUTRI, onde foi avaliado macronutrientes (g e %VET), fibra

(g) e o valor energético (kcal). Adotou-se o tamanho médio de porção para os alimentos que não as tinham o tamanho da porção especificado, como por exemplo uma fatia de melão.

O banco de dados da pesquisa foi compilado e organizado no programa Excel (*Microsoft Office 2013*). Foi utilizado o programa *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS, IBM, USA) versão 20.0 para análises descritivas (distribuição de frequências, medidas de tendência central e dispersão).

Resultados

Durante o mês de coleta, foram pesquisadas todas as revistas não científicas voltadas para o público feminino, totalizando 63 revistas, onde 21 abordavam conteúdo sobre “alimentação saudável”. As revistas deste segmento, que atenderam aos critérios da pesquisa, foram apenas 17, sendo 07 publicadas mensalmente e 10 semanalmente (APÊNDICE A).

Foram selecionadas e analisadas 80 dietas. Uma das revistas apresentou 04 dietas diferentes, direcionadas a públicos específicos, as quais foram analisadas e contabilizadas separadamente. Para cada dieta divulgada na revista foi feito a média dos valores energético (kcal), macronutrientes (g e % VET) e fibras (g), o que totalizou 20 valores médios das dietas (Tabela 2). As opções de dietas variaram de 1 a 7 dias, 60% continha dieta para 03 e 07 dias, 20% apresentaram apenas 01 dia, 10% de 04 dias, e 10% dietas para 02 e 06 dias %. Dessas 20 dietas (média), presentes em 17 revistas, 60% foram prescritas por nutricionista, 30% por médicos, 05% por repórteres e os outros 05% não foram informados. Quanto à distribuição de refeições, 25% eram compostas por 05 refeições, 70% por 06 e apenas 05% por 07.

Tabela 2. Valores médios dos macronutrientes e fibras dos cardápios publicados em revistas não científicas direcionadas ao público feminino no mês de abril de 2018 (n=20).

DIETA	DIAS	ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	CHO %	PTN (g)	PTN %	LIP (g)	LIP %	FIBRAS (g)
1	3	1267,34	150	47,39	55,32	17,46	49,5	35,15	23,3
2	1	1752,45	89,64	20,46	93,48	21,34	113,33	58,2	17,9
3	1	2102,47	186,32	35,45	86,87	16,53	112,19	48,02	30,4
4	1	1289,34	120,86	37,5	69,94	21,7	58,46	40,8	9,9
5	1	918,21	80,75	35,18	73,18	31,88	33,61	32,94	10,1
6	3	2404,52	268,49	44,66	248,22	41,29	37,52	14,05	16,8
7	3	1247,35	185,17	59,38	48,39	15,52	34,79	25,1	12
8	4	1390,95	161,92	46,56	123,47	35,51	27,71	17,93	15,4
9	7	1738,08	300,64	69,19	63,59	14,63	31,24	16,18	27,7
10	7	1492,51	150	40,2	82,39	22,08	62,55	37,72	7,4
11	7	1048,42	129,84	49,54	76,33	29,12	24,86	21,34	15
12	3	1054,4	134,73	51,11	76,22	28,92	23,4	19,97	22,6
13	4	1553,79	179,77	46,28	98,72	25,41	48,87	28,31	24,8
14	6	1706,7	164,95	38,66	125,6	29,44	60,5	31,9	9,4
15	7	1656,45	243,1	58,7	108,71	26,25	27,69	15,05	14,8
16	3	892,23	75,88	34,02	50,45	22,62	42,99	43,36	20,1
17	3	1389,01	44,88	12,92	111,01	31,97	85,05	55,11	4,9
18	7	1482,96	193,38	52,16	84,93	22,91	41,08	24,93	21,7
19	7	1844,03	271,16	58,82	86,55	18,77	45,91	22,41	19
20	2	1193,09	86,93	29,14	35,82	12,01	78,01	58,85	9,4

Legenda: Kcal: Quilocalorias; g: Gramas; CHO: Carboidratos; PTN: Proteínas; LIP: Lipídios.

O valor médio de aporte calórico encontrados nas dietas foi de 1.471,2 (892,2 – 2.404,5) kcal/dia. Os carboidratos, as proteínas e os lipídios obtiveram valor médio de $43,4 \pm 13,6\%$, $24,3 \pm 7,6\%$ e $32,3 \pm 14,4\%$, respectivamente. Já a quantidade média de fibras foi de $16,6 \pm 7,1\text{g}$, conforme apresentado na Tabela 3.

Tabela 3. Média e desvio padrão de energia, macronutrientes e fibras de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas direcionadas ao público feminino publicadas em abril de 2018 (n=20).

	Média	Mínimo	Máximo	Desvio Padrão
Energia (Kcal)	1471,2	892,2	2404,5	388,3
Carboidratos (g)	160,9	44,8	300,6	70,3
Carboidratos (%)	43,4	13	69	13,6
Proteínas (g)	89,9	35,8	248,2	44,9
Proteínas (%)	24,7	12,0	41,3	7,6
Lipídios (g)	51,9	23,4	113,3	26,8
Lipídios (%)	32,3	14,0	58,8	14,4
Fibras (g)	16,6	4,9	30,4	7,1

Na análise do conteúdo das revistas selecionadas e sendo um dos critérios de inclusão ter algo referente à perda de peso na capa e/ou título da matéria, foi observado uma variação de perda ponderal sugeridos pela revista de 02 kg em 03 dias à 08 kg por mês. Em relação à composição dos macronutrientes e fibras das dietas, comparado com a recomendação do IOM¹⁰, foi observado que 50% das dietas possuíram valor insuficiente de carboidratos, 30% obtiveram insuficiência de proteínas, 40% excederam a recomendação de lipídios e 90% não chegaram ao valor adequado de fibras, como mostra na tabela 4.

Tabela 4. Quantidade e percentual de dietas em relação à adequação da distribuição de macronutrientes, fibras e energia em dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas direcionadas ao público feminino publicadas em abril de 2018 (n=20).

Macronutrientes (% do total energia)	Insuficiente n (%)	Adequado n (%)	Excessivo n (%)
Carboidratos	10 (50%)	9 (45%)	1 (5%)
Proteínas	6 (30%)	13 (65%)	1 (5%)
Lipídios	-	12 (60%)	8 (40%)
Fibras	18 (90%)	2 (20%)	-
Energia	5 (25%)	7 (35%)	8(40%)

Discussão

Sabe-se que as variedades de cardápios são de suma importância para uma dieta equilibrada, tendo em vista que o indivíduo terá mais alternativas e poderá fazer substituições de refeições, além de combinações de alimentos e amplificação da oferta nutrientes, como recomenda o Guia Alimentar para a população brasileira ¹², o que não acontecerá com apenas uma única opção, pelo contrário, o leitor ao segui-las sofrerá restrições alimentares.

Outro ponto relevante encontrado foi quanto à prescrição das dietas, onde 60% foram prescritas por nutricionista, um valor alto, porém insatisfatório, visto que, 40% são prescritas por outros profissionais e de acordo com a Resolução CNE/CES n.º 05/2001, o nutricionista é o profissional que possui as competências e habilidades para a realização da prescrição dietética.¹³ Nos resultados das distribuições das refeições, 70% obtiveram cardápios com 06 refeições ao dia, o que mostra maior facilidade para se alcançar um aporte energético e nutricional apropriado. Além do mais, Pereira et al.,¹⁴ em estudo transversal feito com mulheres adultas e idosas, observaram que o fracionamento inadequado de refeições (menos que 5 refeições ao dia) estava associado a um pior perfil nutricional e de saúde das mesmas.

Conforme o esperado, visto que o objetivo das dietas era emagrecimento, a média do valor de aporte energético analisado nas revistas apresentou valor reduzido 1.471,2±388,3 kcal, aproximando-se do que foi encontrado nos estudos de Willhelm et al.,¹⁵ e Floriano et al.,⁸ que também avaliaram dietas para emagrecimento. Das dietas, 35% obtiveram valor calórico entre 1.200 a 1.500 kcal, de acordo com as recomendações da ABESO ⁹, 25% apresentaram valor calórico abaixo de 1.200 kcal, tendo como mínimo 892,2 kcal e 40% mostraram o valor acima de 1.500 kcal, tendo como máximo 2.404,5 kcal, o que não é característico em dietas para emagrecimento. Vale ressaltar que dietas restritivas, com valores inferiores a 1200 kcal/dia, não suprem à necessidade metabólica basal e não atendem as quantidades mínimas de micronutrientes, principalmente ferro e cálcio.¹⁶

No estudo realizado por Di Vetta et al.,¹⁷ foi demonstrado que dietas hipocalóricas, embora facilitem a perda de peso inicial, são ineficientes a longo prazo, pois cerca de 80% das participantes recuperaram o peso após um mês de dieta, e somente 1% conservou o alcançado após um ano. Wadden et al.,¹⁸ também chegaram a mesma conclusão em sua pesquisa, mostrando que dietas de alta restrição calórica apresentam elevada recuperação de peso durante o período de manutenção. Ademais, Betoni et al.,¹⁹ contribuem dizendo que sintomas como diminuição do débito cardíaco e da pressão arterial, queda de cabelo, fadiga, dores de cabeça, anemia e irregularidades menstruais podem ser causados por dietas muito restritivas.

Foi possível observar, agravando ainda mais a composição nutricional das dietas, um desequilíbrio nos percentuais de macronutrientes e na quantidade de fibras. O valor médio de carboidratos estava abaixo do percentual recomendado, $43,4 \pm 13,6\%$, com 50% das dietas obtendo valor insuficiente. Nos estudos de Pacheco et al.,²⁰, Willhelm et al.,¹⁵, Perinazzo e Almeida²¹ e Carvalho e Faicari²² os resultados corroboram com o presente trabalho, classificando a maioria das dietas como hipoglicídicas.

Os carboidratos são essenciais à vida e compõe a maior parte da dieta humana, sendo considerados a principal fonte de energia para o organismo.^{23,16} Estudos relatam que em dietas onde os carboidratos são restritos surgem efeitos metabólicos negativos ao organismo, por estarem associadas à baixa ingestão de frutas, hortaliças e cereais integrais, fazendo com que sintomas indesejáveis sejam apresentados nos seguidores, como: constipação ou diarreia, dor de cabeça, hálito cetônico, erupções cutâneas, fraquezas, podendo até mesmo afetar o sistema nervoso central e alterar as funções cognitivas.^{24,25}

É importante observar os critérios de escolha do tipo de macronutrientes, especificamente, carboidratos, ao invés de restringir rigorosamente da alimentação, pois Fiore et al.,²⁶ ao estudar o perfil de indivíduos com sobrepeso, observaram uma diminuição de peso significativa em pessoas que receberam dietas com maior quantidade de carboidratos complexos, quando comparado com as que receberam dietas com alto teor de carboidratos simples. Além do mais, o consumo de carboidratos com baixo índice glicêmico (IG) tem efeito benéfico no controle da glicemia pós-prandial e síntese de lipídios.

O valor médio de proteína das dietas mostrou-se dentro do recomendado, $24,3 \pm 7,6\%$, onde 65% obtiveram valor adequado, o que se difere dos estudos de Lima et al.,³ Pacheco, Oliveira e Stracieri²⁰ e Souza et al.,²⁵ encontrados na literatura, os quais classificaram a maior parte das dietas analisadas como hiperproteicas. Ainda assim, 05% das dietas do presente estudo tiveram valor excessivo de proteína, percentual mínimo, mas preocupante e 30% não alcançaram o preconizado.

As proteínas podem ser de origem animal e vegetal e são fornecedoras de aminoácidos que abrangem várias funções do organismo humano, e são indispensáveis na construção e manutenção de tecidos e no metabolismo.²⁸ O alto consumo das mesmas pode sobrecarregar os rins e elevar as concentrações urinárias de cálcio. Ao ocorrer uma ingesta de proteína superior do que o recomendado, estas não são armazenadas; os aminoácidos são convertidos em gordura e o excesso de nitrogênio é eliminado pela urina. Para que o corpo possa impedir uma desidratação por demasia de produção de ureia e auxílio na eliminação de cetonas, geralmente, dietas hiperproteicas necessitam de maior ingestão de água.²⁹

O valor médio de lipídios também está de acordo com recomendado, $32,3 \pm 14,4\%$. Das dietas, 60% estavam adequadas, em relação a esse macronutriente. Nos estudos de Souza et al.,³⁰ e Lima et al.,³ os resultados se assemelharam, ou seja, houve oferta adequada de lipídios. Por outro lado, 40% das dietas tiveram valor acima do indicado, o que exige alerta.

Os lipídeos são compostos químicos cuja característica que os define é a insolubilidade em água e desempenham grande variedade de funções celulares. Também possuem funções energéticas e compõem cerca de 34% da energia na dieta, fornecendo 9 kcal/g, atuam no transporte de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), melhoram a palatabilidade das refeições, provocam maior saciedade e aumentam o tempo de esvaziamento gástrico.³¹

O excesso de gorduras, por envolver a ampliação da incidência de obesidade mundial, bem como o aumento de dislipidemias e doenças cardiovasculares, gera preocupação, sendo assim, o Institute of Medicine³² aconselha que as dietas sejam ricas em gorduras mono e poliinsaturadas e possuam um conteúdo mínimo de gorduras saturadas, para prevenir riscos à saúde.

Em relação às fibras, o valor médio encontrado foi de $16,6 \pm 7,1$ g, não atingido nem o mínimo recomendado. Do total, 90% das dietas tiveram valor insuficiente. Estudos semelhantes apresentaram inadequação também, Souza et al.,²⁵ obteve valor médio de 16,6g, Pacheco et al.,²⁰ encontraram prevalência de inadequação em 97% de sua análise.

Steemburgo et al.,³³ alegam que o consumo de alimentos ricos em fibras está associado com uma redução de risco cardiovascular. As fibras atuam também na redução dos níveis glicêmicos e lipídicos, ajudam no tratamento ou prevenção da constipação, no auxílio do funcionamento do intestino, na prevenção em distúrbios graves do trato digestório e aumentam a saciedade.

As limitações encontradas nesse estudo foram à insuficiência no número de artigos que discutissem a oferta de energia e macronutrientes e fibras de dietas publicadas por revistas não científicas, para dar subsídio a discussão da pesquisa.

Conclusão

As inadequações de aporte calórico, de macronutrientes e de fibras observadas nas dietas publicadas em revistas não científicas, analisadas neste estudo, mostram que aderir a essas dietas pode comprometer o estado nutricional do organismo e não são apropriadas para um emagrecimento saudável, podendo representar risco à saúde das pessoas que se dispõem a segui-las. Uma dieta considerada adequada deve suprir as necessidades nutricionais do

individuo e considerar as particularidades de cada um. Levando em consideração esses aspectos, é essencial que haja ações de educação alimentar e nutricional, no sentido de esclarecer a população geral sobre os riscos associados à prática de dietas sem a devida assistência de um profissional nutricionista.

Referências

1. Dias PC, Henriques P, Anjos LA, Burlandy L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. *Cad. Saúde Pública*[online]. 2017, vol.33, n.7, e00006016. Epub July 27, 2017. ISSN 1678-4464.
2. Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2017. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
3. Lima KVG, Bion FM, Lima CR, Nascimento E, Albuquerque CG, Chagas MHC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *RBPS*, 23(4): 349-357, out./dez., 2010.
4. Witt JSGZ, Schneider AP. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciênc. saúde coletiva*, vol.16 no.9. Sept. 2011.
5. Flor G.. Corpo Mídia e Status Social: reflexões sobre os padrões. *Rev. Estud. Comun.* v. 10, n. 23, p. 267-274, set./dez. 2009.
6. Oliveira A, Vieira LP, Albano MRC, Molina VBC. Composição nutricional de dietas oferecidas. In: Isosaki M., Cardoso E. *Manual de dietoterapia e avaliação nutricional do serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração*, São Paulo: Editora Atheneu, 2004. 304 pags.
7. Lottenberg AMP. Tratamento dietético da obesidade. São Paulo. Einstein. 2006; Supl 1: S23-S28.
8. Floriano RS , Mazur CE, Schawarz K, Benincá S C, Machado TWM. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Sci Med*. 26(2): ID22663. 2016.
9. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. *Diretrizes Brasileira de obesidade 2016*. Abeso (BR). 4 ed. São Paulp, SP.
10. Institute of Medicine. *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fibre, fat, fatty acids, cholesterol, and protein and amino acids*. Food and nutrition board. Washington DC: National Academy Press; 2005.
11. Who/Fao. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint Who/Fao expert consultation*. Geneva. 2003.
12. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014.
13. Conselho Nacional de Educação (BR). Câmara de Educação Superior. Resolução CNE/CES nº 5, de 7 de novembro de 2001. <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES05.pdf>.
14. Pereira LM ,Vieira ALS, Santos PMHLC. Fracionamento da dieta e o perfil nutricional e de saúde de mulheres. *Rev. Nutr.* [online]. 2014, vol.27, n.1, pp.15-23. ISSN 1415-5273.
15. Willhelm FF, Oliveira RB, Coutinho VF. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. *Nutrire Rev Soc Bras Aliment*. 2014;39(2):179-86.
16. Lima AM, Rodrigues AM, Fisberg M. Elaboração de cardápios de baixo valor calórico: uma abordagem prática. *Rev Nutr Pauta*. 2006;81:45-9.
17. Di Vetta V, Clarisse M, Giusti V. Hypocaloric diets: which ones to advise/avoid? *Rev Med Suisse*. 2005 Mar 23;1(12):818-22.
18. Wadden TA, Neiberg RH, Wing RR, Clark JM, Delahanty LM, Hill JO, et al. Four-year weight losses in the Look AHEAD study: factors associated with long-term success. *Obesity*. 2011; 19(10):1987-98.

19. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientia e Saúde*, 2010; 9(3):430-440.
20. Pacheco CQ, Oliveira MAM, Stracieri APM. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Rev Dig Nutr*. 2009;3(4):e346-61.
21. Perinazzo C, Almeida JC. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. *Rev. HCPA* 2010; 30(3):233-240.
22. Carvalho TBP, Faicari LM. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* 2014; 8(43):4-15.
23. Pomim VH, Mourão PAS. Carboidratos. *Ciência hoje*, vol. 39, nº 233, p24-31.dez-2006.
24. Guedes DP. Programas de controle do peso corporal: atividade física e nutrição. *R. Min. Educ. Fís.* 2002; 10(1):64-90.
25. Souza MG, Andrade IEL, Ramalho AA. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. *Demetra*. 2015; 10(4); 947-961.
26. Fiore EG, Campos VJ, Mattos LL, PelliciarI MC, Nuzzo L. Perfil de indivíduos com diferentes níveis de sobrepeso e avaliação do consumo alimentar frente às diretrizes do guia alimentar para a população brasileira. *Revista Nutrição em Pauta*. São Paulo, 2007; n. 87, p. 11-16.
27. Guttierrez APM, Alfenas RCG. Efeitos do índice glicêmico no balanço energético. *Arq Bras Endocrinol Metab* [online]. 2007; vol.51, n.3, pp.382-388. ISSN 1677-9487.
28. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
29. Pedrosa RG, Donato Jr J, Tirapegui J. Dieta rica em proteínas na redução do peso corporal. *Rev. Nutr.* 2009; 22(1):105-11.
30. Souza EL, Pinto ICS, Lima MA, Targino DMG. Parâmetros nutricionais de dietas de emagrecimento, disponíveis em revistas não científicas impressas. *Revista Higiene Alimentar* 2006; 20(139):27-33.
31. Pozzatti RR, Machado HG, Caldas LA, Larentis AL, Marcelo Herbst H, et al. Investigação de conceitos relativos a lipídeos presentes entre estudantes da Universidade Federal Fluminense; Rio de Janeiro, 2010. <http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/viiienpec/resumos/R0691-2.pdf>.
32. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc . Washington DC: National Academy Press; 2002.
33. Steemburgo T, Dall'Alba V, Almeida JC, Zelmanovitz T, Gross JL, Azevedo MJ. Intake of soluble fibers has a protective role for the presence of metabolic syndrome in patients with type 2 diabetes. *Eur J Clin Nutr*. 2009 Jan;63(1):127-33.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016**. ABESO. 4. ed. São Paulo. 2016.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS (ANER). 2018. Disponível em: <<http://www.aner.org.br/dados-de-mercado/circulacao>>. Acesso em: 17 de abril de 2018.
- BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). 2016. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/9464-em-outubro-vendas-do-varejo-recuam-0-8.html>>. Acesso em: 17 de abril de 2018.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável**. Brasília – DF. 2006.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretária de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira, 2º edição**. Brasília – DF. 2014.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGITEL. **Vigilância de fatores de risco e proteção de doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- DIAS, P. C. et al., Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro. 2017.
- FARIAS, S. J. S. S.; FORTES, R. C.; FAZZIO, D. M. G.. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**. 2014 Ago. ;39(2):196-202. Brasília- DF.
- FLORIANO R. S. et al., Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. Guarapuava. PR. **Sci Med**. 26(2):ID22663. 2016.
- INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington (DC): National Academy Press; 2005.
- LIMA, K. V. G. et al., Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **RBPS**, Fortaleza, 23(4): 349-357, out./dez., 2010.
- LOTTENBERG, A. M. P.. Tratamento dietético da obesidade. São Paulo. **Einstein**. 2006; Supl 1: S23-S28.
- OLIVEIRA, A.; VIEIRA, L.P.; ALBANO, M.R.C.; MOLINA, V.B.C. Composição nutricional de dietas oferecidas. In: ISOSAKI, M.; CARDOSO, E. **Manual de dietoterapia e avaliação nutricional do serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração**., São Paulo: Editora Atheneu, 2004. 304 pags.

WHO/FAO. DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva. 2003.

WILLHELM, F. F.; OLIVEIRA, R. B.; COUTINHO, V. F.. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. **Nutrire.** Porto Alegre. RS. Ago ;39(2):179-186. 2014.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. saúde coletiva** vol.16 no.9. Rio de Janeiro. Set. 2011.

APÊNDICE

APÊNDICE A: Revistas não científicas para o público feminino.

Entre **63** revistas direcionadas ao público feminino, **21** falam sobre "alimentação saudável".

As revistas que **entraram nos critérios** da análise foram:

Revista	Forma	Quantidade	Editora	Valor R\$	Período
Revista A	Impressa	2	Caras S/A	3,99	Semanal
Revista B	Impressa	1	Abril	15,00	Mensal
Revista C	Impressa	1	Escala	14,9	Mensal
Revista D	Impressa	6	Alto Astral	4,99	Semanal
Revista E	Impressa	1	Alto Astral	4,99	Mensal
Revista F	Digital	2	Alto Astral	-	Mensal
Revista G	Digital	2	Alto Astral	-	Semanal
Revista H	Digital	1	Escala	-	Mensal
Revista I	Digital	1	Escala	-	Mensal

ANEXOS

ANEXO A: Normas para submissão do artigo científico à revista DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde (Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/about/submissions>).

Submissões Online

Diretrizes para Autores

OBJETIVOS E POLÍTICA EDITORIAL

DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde tem por missão publicar debates, análises e resultados de investigações relevantes para o campo da Alimentação, Nutrição e Saúde.

1. CATEGORIAS DE TRABALHOS

EDITORIAL: Texto que expressa posicionamentos dos editores da revista.

ARTIGO DE DEBATE: Texto, preferencialmente de cunho conceitual, encomendado pelos editores, e que será debatido por cerca de cinco pesquisadores convidados. Os autores dos Artigos de Debate apresentarão considerações a partir do conjunto dos debates.

ARTIGO TEMÁTICO: Texto de revisão crítica ou correspondente a resultados de pesquisas de natureza empírica ou reflexão conceitual sobre o assunto em pauta em número temático. Números Temáticos podem ser propostos à Editoria, bastando a apresentação de um Termo de Referência explicitando a temática a ser abordada, artigos e respectivos autores que comporão o conjunto da obra e um cronograma de produção. É recomendável que o Número Temático proposto inclua um Artigo de Debate e os correspondentes debatedores.

TEMA LIVRE: Análise teórica e/ou metodológica ou texto derivado de pesquisas empíricas ou discussão conceitual ou revisão de literatura sobre temas distintos daquele que identifica um determinado Número Temático da revista. Revisões de literatura devem seguir os procedimentos relativos a Revisão Sistemática, não sendo consideradas revisões narrativas.

RESENHA: Análise crítica de livros ou outros tipos de publicações recentes e relacionados ao campo científico da Alimentação, Nutrição e Saúde.

ENTREVISTA: Diálogo com personalidades de destaque no campo científico da Alimentação, Nutrição e Saúde conduzidos a partir da Editoria.

2. REVISÕES E TRADUÇÕES PARA INGLÊS E ESPANHOL

Textos submetidos em português: quando, após avaliação por pares, o original for recomendado para publicação, os autores providenciarão a tradução para a língua inglesa junto a profissionais especializados credenciados pelo periódico; os custos de tradução ficam a cargo dos autores.

Os autores serão orientados sobre os procedimentos de contato com os revisores, na ocasião em que for comunicado que o artigo foi recomendado para publicação.

3. APRESENTAÇÃO DOS ORIGINAIS

Recomendamos a leitura atenta das informações abaixo. Eventuais dificuldades na submissão *on line* ou dúvidas poderão ser encaminhadas através dos endereços eletrônicos demetra@uerj.br ou demetra.uerj@gmail.com.

Os conceitos e opiniões expressos nos artigos, bem como a exatidão e a procedência das citações são de exclusiva responsabilidade dos autores.

O artigo deve ser um trabalho original, e não ter sido publicado ou estar sendo avaliado para publicação em outra revista.

Os originais devem ser encaminhados exclusivamente à DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde.

Serão recebidos originais em português, inglês ou espanhol.

Os textos devem ser digitados em Word, página tamanho A-4, margens de 2,5 cm, espaço duplo e fonte Arial tamanho 12.

Todas as páginas deverão estar numeradas, sendo a primeira a página de rosto.

3.1. PÁGINA DE ROSTO

- Deverá conter título completo do artigo indicando claramente o conteúdo central do estudo. Títulos em português ou espanhol devem apresentar também sua versão em inglês. Títulos em inglês devem apresentar também sua versão em português.
- Informar os nomes de todos os autores por extenso, endereço completo, incluindo endereço eletrônico e afiliação institucional principal (Exemplo: Departamento, Faculdade e Universidade, nesta ordem).

- Indicar o autor para troca de correspondências com a revista.
- Especificar a participação de cada autor na elaboração do original (Exemplo: AL Costa participou da concepção e da análise e interpretação dos dados; MJ Marques participou do desenho do estudo, da redação do artigo e da sua versão final; FDR Lopes trabalhou em todas as etapas desde a concepção do estudo até a revisão da versão final do artigo).
- Tendo em vista o crescimento no número de coautores em muitos artigos encaminhados a DEMETRA, **o número máximo de autores está limitado a seis**. Somente com justificativas excepcionais e bem fundamentadas será aceito número maior de autores, o que deve ser aqui informado.
- Declarar a existência ou não de conflito de interesses de cada autor.
- Registrar agradecimentos a pessoas ou instituições, deixando bem claro que não se trata de autores ou financiadores.
- Se o trabalho foi subvencionado, indicar o agente financiador e respectivo número de processo.
- Identificar o tipo de trabalho submetido, assinalando com "x" uma das opções: () Estudo empírico () Ensaio ou abordagem conceitual
- Identificar a área de avaliação do trabalho assinalando com "x" uma das opções: () Nutrição e Epidemiologia () Políticas de Alimentação e Nutrição () Ciências Humanas e Sociais em Alimentação () Alimentação para Coletividades () Nutrição e Alimentos () Nutrição Clínica () Nutrição Básica () Nutrição Experimental () Nutrição, Atividade Física e Esportes
- A PÁGINA DE ROSTO deverá ser transferida como DOCUMENTO SUPLEMENTAR em arquivo específico e, portanto, em separado do Corpo de Texto Original.

CORPO DO TEXTO ORIGINAL

O Corpo do Texto Original (sem a Página de Rosto) deve conter título, resumo, palavras-chave, corpo do texto propriamente dito e referências.

Quando submetido em português ou em espanhol apresentará título, resumo, palavras-chave na língua original e em inglês.

Quando submetido em inglês deve ter título, resumo e palavras-chave na língua original e em português.

Resumo

Deve ter entre 150 e 250 palavras, evitando o uso de abreviaturas e de citações.

Para estudos empíricos ou *surveys*, identificar as seguintes partes, tal como abaixo:

- Objetivos.
- Metodologia.
- Resultados.
- Discussão.
- Conclusões.

Para ensaios, abordagens conceituais e outras similares, o resumo pode ser narrativo, tal como abaixo:

- Objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais.
- Desenvolvimento da argumentação.
- Considerações finais.

É muito importante que o resumo seja bem elaborado e redigido com clareza.

Palavras-chave

Indicar no mínimo três e no máximo seis palavras-chave descritoras do conteúdo do trabalho utilizando os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) do Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Bireme), em português ou espanhol e em inglês. Devem suceder os resumos por idioma.

Corpo do Texto Original

Em estudos de cunho empírico ou *surveys* é frequente a divisão do texto em seções como *Introdução* (que inclui a justificativa e o objetivo do trabalho, sua importância, abrangência, lacunas, controvérsias e outros dados considerados relevantes pelo autor), *Metodologia* (deve conter descrição da população estudada e dados do instrumento de investigação; nos estudos envolvendo seres humanos deve haver referência à existência de um termo de consentimento livre e esclarecido apresentado aos participantes e à aprovação do Comitê de Ética da instituição onde o projeto foi desenvolvido), *Resultados* (devem ser apresentados de forma sintética e clara, e apresentar ilustrações elaboradas de forma a serem autoexplicativas e com análise estatística; evitar repetição de dados do texto), *Discussão* (deve explorar os resultados, apresentar a experiência pessoal do autor e outras observações já registradas na literatura; dificuldades metodológicas podem ser expostas nesta parte) e *Conclusões* (apresentar as conclusões relevantes face aos objetivos do trabalho, podendo haver indicação sobre formas de continuidade do estudo). É possível apresentar *Resultados e Discussão* juntos.

Para ensaios, abordagens conceituais e outras similares, há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos) de seu original de modo a contemplar a identificação do objeto

do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação e considerações finais.

Títulos ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos (caixa alta, negrito, etc).

Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original com respectivos títulos, legendas e referências específicas. O número máximo de ilustrações é 6 (seis).

Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas.

As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word.

Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado no programa Word ou em outra planilha como texto, para facilitar o recurso de copiar e colar.

As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF.

Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. ^a, ^b).

ARTIGOS TEMÁTICOS e TEMAS LIVRES devem ter, no máximo, 7.000 palavras e 40 referências; excetuam-se os artigos de revisão que devem ter, no máximo, 60 referências. Na contagem do número de palavras estão incluídos o texto original do artigo e as referências.

Referências

As referências seguem o estilo Vancouver. Devem ser numeradas consecutivamente de acordo com a ordem em que são citadas no texto. Devem ser identificadas por números arábicos sobrescritos, colocados após a pontuação, se houver.

Exemplo: ... Foi utilizado o questionário GTHR ⁶ ...

Para referência de mais de dois autores, no corpo do texto deve ser registrado apenas o nome do primeiro autor seguido da expressão *et al.*

Exemplo: ... De acordo com Marshall *et al* ¹³, as crianças...

As referências citadas somente nas ilustrações devem ser numeradas a partir do número da última referência citada no texto.

As referências citadas devem ser listadas ao final do artigo, em ordem numérica, seguindo as normas gerais dos *Requisitos uniformes para manuscritos apresentados a periódicos biomédicos* (<http://www.icmje.org>).

Nomes de pessoas, cidades e países devem ser citados na língua original da publicação.

Exemplos de referências encontram-se ao final destas “Diretrizes para Autores”.

EXEMPLOS DE REFERÊNCIAS

AUTORES

Um autor – inicia-se pelo último sobrenome do autor, em caixa baixa, utilizado também para sobrenomes compostos seguido das iniciais dos prenomes, sem espaço nem pontuação entre as iniciais.

Camões L.

Saint-Exupery A.

Oliveira Filho C.

Até seis autores – mencionam-se todos, na ordem em que aparecem na publicação, separados por vírgula.

Mais de seis autores – citar os primeiros seis, na ordem em que aparecem na publicação, seguido da expressão *et al.*

Vários autores, com um responsável destacado (organizador, coordenador, compilador etc.) – entrada pelo nome do responsável, seguido da abreviatura da palavra que indica o tipo de responsabilidade.

Teitel S, coordenador

Barnes J, editor.

Obra publicada sob pseudônimo – adotar o pseudônimo e quando o nome verdadeiro for conhecido indicá-lo entre colchetes.

Tupynambá M, [Fernando Lobo]

REFERÊNCIAS POR TIPO DE MATERIAL (documentos considerados no todo e partes de documentos)

Livros e folhetos - Autor. Título: subtítulo. Edição. Local de publicação (cidade): Editora; ano de publicação. Número de páginas.

Indivíduo como autor

Mattos RS. Sobrevivendo ao estigma da gordura. 1. ed. São Paulo: Vetor; 2012.

Organizador ou compilador como autor

Bosi MLM, Mercado FJ, organizadores. Pesquisa qualitativa de serviços de saúde. Petrópolis: Vozes; 2004.

Capítulo de livro

Santos LAS. Da anorexia à obesidade: considerações sobre o corpo na sociedade contemporânea. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM, organizadores. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guabianara Koogan; 2011, p. 109-109.

Periódicos (revistas, jornais etc. na íntegra) - Título da publicação ano mês dia; nº do volume (nº do fascículo): total de páginas ou paginação do volume referenciado.

Revista de Nutrição 2011 dez; 24(6): 801-938.

Artigos de revista - Autor. Título: subtítulo do artigo. Título do periódico ano mês; nº do volume (nº do fascículo): páginas inicial e final.

Barbosa TBC, Mecenas AS, Barreto JG, Barreto MI, Bregman R, Avesani CM. Longitudinal assesment of nutritional status in nondialyzed chronic kidney disease patients. CERES 2010; 5(3): 127-137.

Trabalhos apresentados em congressos - Autor do trabalho. Título: subtítulo. In: Tipo de publicação do Congresso (Anais, Resumos) Nº do Congresso Nome do Congresso, ano mês

dia, local de realização (cidade). Local de publicação: editora; ano. Páginas inicial e final do trabalho.

Goidanich ME, Rial CS. Relações entre os sentidos e as escolhas alimentares no supermercado: uma abordagem etnográfica. In: IX Reunião de Antropologia do Mercosul; 2011; Curitiba. p. 1-19.

Entrevistas - A entrada para entrevista é feita pelo nome do entrevistado. Para referenciar entrevistas gravadas, faz-se descrição física de acordo com o suporte adotado. Nome do entrevistado. Título. Referência da publicação. Nota da Entrevista.

Moura EG. Considerações sobre a criação da área de avaliação “Nutrição” na CAPES. CERES 2011 6(2): 125-128. Entrevista concedida a Maria Claudia da Veiga Soares Carvalho.

Dissertação e tese - Autor. Título: subtítulo. [Indicação de dissertação ou tese] Local: Instituição, nome do curso ou programa da faculdade e universidade; ano da defesa.

Oliveira DA. Alimentação complementar no primeiro ano de vida no município do Rio de Janeiro: tendência temporal 1998 – 2008 [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2011.

Marques MLGB. Desenvolvimento, agendas internacionais e políticas nacionais: a nutrição nas relações FAO-Brasil (1945-1964) [tese]. Rio de Janeiro: Casa de Oswaldo Cruz, 2012.

Eventos (Congresso, conferência, encontro etc.) - Tipo de publicação do evento (Anais, Resumos) número do evento Nome do Evento; ano, local de realização (cidade). Local de publicação (cidade): Editor, ano de publicação. Número de páginas ou volume.

Anais do 3º Seminário Brasileiro de Educação; 1993; Brasília. Brasília: MEC; 1994. 300 p.

Documento eletrônico - Autor. Título: subtítulo. Edição. Local de publicação (cidade): ano. Número de páginas ou volume (série) - se houver. Disponível em URL: <http://.....>

Assis M, organizador. Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos. Rio de Janeiro: 2002. 146 f. (Série Livros Eletrônicos). Disponível em: URL: <http://www.unati.uerj.br>

Dicionário e Enciclopédia - Autor. Título: subtítulo. Edição. (se houver) Local: Editora; data. Número de páginas ou volume.

Ferreira AB H. Novo Dicionário da Língua Portuguesa. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1986. 1838 p.

Enciclopédia Mirador Internacional. São Paulo: Encyclopaedia Britannica do Brasil; 1995. 20 v.

Legislação - Lei nº....., Ementa. data completa (ano mês abreviado dia). Nome da publicação volume (fascículo), data da publicação (ano mês abreviado dia). Nome do caderno, páginas inicial e final.

Lei nº 10.741 Estatuto do Idoso 2003 out 1. Pub DO 1(1), [Out 3 2003] .

Programas de Televisão e de Rádio - Tema. Nome do programa. Cidade: nome da TV ou Rádio, data da apresentação do programa. Nota especificando o tipo de programa (TV ou rádio)

Um mundo animal. Nosso Universo. Rio de Janeiro: GNT; 4 de ago. 2000. Programa de TV.

CD-ROM - Autor. Título. Edição. Local de publicação (cidade): Editora, data (ano). Tipo de mídia.

Almanaque Abril: sua fonte de pesquisa. São Paulo: Abril, 1998. 1 CD-ROM

E-mail - (as informações devem ser retiradas, sempre que possível, do cabeçalho da mensagem recebida)

Nome do remetente. Assunto. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <e-mail do destinatário> em (data de recebimento).

Biblioteca Central da UFRGS. Alerta. [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por <bibfaced@edu.ufrgs.br> em 20 jun. 2005.

Web sites ou Homepages – Nome. Disponível em: URL: http//....

Núcleo de Estudos sobre Cultura e Alimentação NECTAR. Disponível em: URL: <http://www.nutricao.uerj.br>

Programa de computador

Hemodynamics III: the ups and downs of hemodynamics [computer program]. Version 2.2. Orlando (FL): Computerized Educational Systems; 1993.

CONDIÇÕES PARA SUBMISSÃO

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Arquivo contendo, exclusivamente, o CORPO DO TEXTO ORIGINAL (Título/ Title, Resumo/Abstract, Palavras chave/Key words, Texto, Referências e Ilustrações, quando houver, e demais elementos indicados no item 3.2. das Diretrizes para Autores) a ser transferido SEM IDENTIFICAÇÃO DOS AUTORES, inclusive nas “Propriedades do Word”.
2. Se houver Ilustrações (figuras, quadros, tabelas ou gráficos), estas devem ser inseridas ao final do arquivo acima, depois das Referências, uma em cada página e indicando, com destaque, a localização de cada uma delas no texto, todas devidamente numeradas.
3. Arquivo contendo, exclusivamente, a PÁGINA DE ROSTO, a ser transferido como DOCUMENTO SUPLEMENTAR, contendo TODOS os elementos indicados no item 3.1. das Diretrizes para Autores
4. Todos os autores deverão ser cadastrados.

Para cada um deles é necessário informar nome completo, afiliação institucional, endereço eletrônico, resumo da Biografia e TODOS OS DEMAIS CAMPOS do formulário eletrônico devem ser inteiramente preenchidos durante o processo de submissão do artigo.

Tendo em vista o crescimento no número de coautores em muitos artigos encaminhados a DEMETRA, **o número máximo de autores está limitado a seis** e somente com justificativas excepcionais será aceito número maior.

5. Arquivo contendo AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO E DECLARAÇÃO DE DIREITO AUTORAL transferido como DOCUMENTO SUPLEMENTAR.
6. Arquivo contendo documento comprovante da aprovação de Comitê de Ética, quando aplicável.

Declaração de Direito Autoral

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE E TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS

Título do manuscrito: _____

1. Declaração de Responsabilidade

Certifico minha participação no trabalho acima intitulado e torno pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo.

Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este ou quaisquer outros trabalhos de minha autoria, em parte ou na íntegra, com conteúdo substancialmente similar, foi publicado ou foi enviado a outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em anexo.

2. Transferência de direitos autorais

Declaro que, em caso de aceitação do artigo, a Revista **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde** passará a ter direitos autorais a ele referentes, que se tornarão propriedade exclusiva da revista, sendo vedada qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e obtida e que farei constar o competente agradecimento à Revista.

3. Conflito de interesses

Declaro não ter conflito de interesses em relação ao presente artigo.

Data, assinatura e endereço completo de **todos** os autores.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.