



A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS CRENÇAS ALIMENTARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ANA CAROLINA LIMA

Introdução: A disseminação de informações sobre alimentação nas redes sociais tem se tornado um fator determinante na formação de crenças e novos hábitos alimentares entre os indivíduos, impactando diretamente as escolhas alimentares de muitos pacientes.

Objetivo: O presente relato de experiência tem como objetivo discutir a influência das redes sociais nas crenças alimentares de pacientes atendidos pela autora, em consultório nutricional particular, evidenciando como as informações errôneas e muitas vezes descontextualizadas podem interferir na adoção de padrões alimentares inadequados.

Relato de experiência: Através da observação e acompanhamento de pacientes em consultas de nutrição, foi possível perceber a crescente adesão a dietas restritivas e a exclusão de grupos alimentares inteiros, frequentemente impulsionada por tendências promovidas por influenciadores digitais e outras fontes de conteúdo. Além disso, a percepção de que determinados alimentos são prejudiciais para a saúde, tem se tornado mais habitual na rotina em consultório. Os pacientes, na maioria das vezes, demonstram confiança nas informações encontradas nas redes sociais, muitas vezes sem uma análise crítica sobre a veracidade ou a aplicabilidade dessas orientações para sua realidade nutricional e de saúde. A experiência evidenciou que, além da desinformação, a pressão estética e as representações de corpos "ideais" nas plataformas digitais contribuem para o fortalecimento de crenças alimentares distorcidas. A ausência de orientação profissional adequada resulta na adoção de práticas alimentares não equilibradas e, em alguns casos, prejudiciais à saúde. **Conclusão:** Este relato ressalta a importância da educação nutricional crítica no contexto das redes sociais, destacando a necessidade de uma abordagem cuidadosa para esclarecer os pacientes sobre os impactos reais dessas influências e promover escolhas alimentares baseadas em evidências científicas e na individualidade de cada pessoa.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO; EDUCAÇÃO NUTRICIONAL; CONSULTA NUTRICIONAL**