

## **NUTRIÇÃO**

HELEN GONÇALVES FERREIRA

**A-TENDENCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021**

Itaperuna

2022

HELEN GONÇALVES FERREIRA

**A-TENDENCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharel em  
Nutrição a UniRedentor/Afya

**Orientadora (a):** Sandra Tavares Silva

Itaperuna

2022

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Autor (a) (es):** HELEN GONÇALVES FERREIRA

**Título:** TENDÊNCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021

**Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso

**Objetivo:** Título de Bacharel em Nutrição

**Instituição:** Centro Universitário UniRedentor/Afya

**Área de Concentração:** Nutrição com ênfase em Transtorno Alimentar

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre-. Ma. – mestra)

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc.

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

D.Sc. (Dr. ou Dr<sup>a</sup>.)

Instituição:

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente quero agradecer a Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo desses 4 anos, onde achei que não tivesse forças para concluir essa extensa e difícil jornada da minha vida, sempre que fraquejei me estendeu a mão, me dando forças e mostrando-me o caminho certo para continuar e não desistir dos meus sonhos.

Quero agradecer a minha família, em especial a minha mãe Cristiana, que é uma mulher guerreira que sinto muito orgulho de ser filha e mesmo com todas as dificuldades, não mediu esforços para me ajudar a concluir esse sonho. Em todos os choros por ter ficado de DP, por não saber alguma matéria, nunca deixou de me dar colo e confortar nos momentos angustiantes. Palavras seriam insuficientes para agradecê-la nesse momento, assim deixo que a minha felicidade expresse o quanto eu a amo. Ao meu namorado, Carlos Henrique por todo apoio, paciência e carinho e pela paciência infinita em todos os meus surtos e estresse.

Aos professores, por esses anos de aprendizagem e amizade, em especial a orientadora deste trabalho, Sandra Tavares Silva, pela paciência, dedicação e compromisso no desenvolvimento do meu TCC. Para finalizar quero agradecer a todos que diretamente ou indiretamente me ajudaram para que eu chegasse até aqui.

## RESUMO

A internet tornou-se uma acessível e abundante forma de pesquisa sobre diversos assuntos, sendo destacado temas sobre saúde e nutrição (PASSOS et al., 2020). O nome que se dá sobre buscas por saúde na internet é infodemiologia “a ciência da distribuição e determinantes da informação em um meio eletrônico, especificamente a internet, ou em uma população, com o objetivo final de informar o público sobre saúde e políticas públicas” (MAVRAGANI & OCHOA, 2019). Tratou-se de um estudo retrospectivo. Para análise das tendências de busca na internet, será utilizada a ferramenta Google Trends Search Application (disponível em: <http://www.google.com/trends>), que é uma ferramenta de acesso aberto que apresenta com que frequência um determinado termo ou tópico que foi buscado no programa de busca Google. A preocupação estética pressionada pelo padrão magro imposto pela sociedade, levam os indivíduos, principalmente as mulheres a se sentirem com excesso de peso e desejarem o emagrecimento (SOUTO *et al.*, 2006) na tentativa de alcançarem o padrão divulgado pela mídia. O estudo mostra a associação direta entre as buscas e problemas a serem resolvidos e apresenta resultados importantes que poderão contribuir com a realização de novos estudos e/ou com a elaboração de políticas públicas de saúde. Os dados demonstram que o interesse dos usuários, apesar de ter oscilado ao longo do tempo, apresenta elevado pico de interesse como uma possível preocupação com a saúde e/ou insatisfação com o peso corporal, durante a pandemia. Esses tipos de estudos podem ser utilizados para direcionar a produção de conteúdos científicos sobre temas populares nas diversas áreas de interesse, incluindo a nutrição.

**Palavras-chave:** COVID-19; uso da internet; modismos na alimentação.

## ABSTRACT

The internet has become an accessible and abundant form of research on various subjects, with emphasis on health and nutrition (PASSOS et al., 2020). The name given to internet health searches is infodemiology “the science of the distribution and determinants of information in an electronic medium, specifically the internet, or in a population, with the ultimate goal of informing the public about health and public policy” (MAVRAGANI & OCHOA, 2019). It was a retrospective study. For the analysis of Internet search trends, the Google Trends Search Application tool (available at: <http://www.google.com/trends>) will be used, which is an open access tool that presents how often a given term or topic that was searched for in the Google search program. The aesthetic concern pressured by the thin standard imposed by society, lead individuals, especially women to feel overweight and want to lose weight (SOUTO et al., 2006) in an attempt to reach the standard disclosed by the media. The study shows the direct association between searches and problems to be solved and presents important results that may contribute to the development of new studies and/or to the elaboration of public health policies. The data show that users' interest, despite having fluctuated over time, has a high peak of interest as a possible concern with health and/or dissatisfaction with body weight during the pandemic. These types of studies can be used to direct the production of scientific content on popular topics in different areas of interest, including nutrition.

**Keywords:** COVID-19; Internet use; food fads.

SUMÁRIO

RESUMO .....5

ABSTRACT .....6

1 INTRODUÇÃO .....9

2 MATERIAIS E MÉTODOS .....10

3 RESULTADOS .....11

4 DISCUSSÃO .....11

5 CONCLUSÃO .....14

6 REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA .....



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778

Nº X, volume X, artigo nº X, ---/--- 2017

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/vXnXaX>

## **TÊNDENCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021**

**Helen Gonçalves Ferreira**

Formação: Graduanda em Nutrição

**Sandra Tavares da Silva**

Formação: Mestre em Ciências da Nutrição

### **Resumo:**

A internet tornou-se uma acessível e abundante forma de pesquisa sobre diversos assuntos, sendo destacado temas sobre saúde e nutrição (PASSOS et al., 2020). O nome que se dá sobre buscas por saúde na internet é infodemiologia “a ciência da distribuição e determinantes da informação em um meio eletrônico, especificamente a internet, ou em uma população, com o objetivo final de informar o público sobre saúde e políticas públicas” (MAVRAGANI & OCHOA, 2019). Tratou-se de um estudo retrospectivo. Para análise das tendências de busca na internet, será utilizada a ferramenta Google Trends Search Application (disponível em: <http://www.google.com/trends>), que é uma ferramenta de acesso aberto que apresenta com que frequência um determinado termo ou tópico que foi buscado no programa de busca Google. A preocupação estética pressionada pelo padrão magro imposto pela sociedade, levam os indivíduos, principalmente as mulheres a se sentirem com excesso de peso e desejarem o emagrecimento (SOUTO *et al.*, 2006) na tentativa de alcançarem o padrão divulgado pela mídia. O estudo mostra a associação direta entre as buscas e problemas a serem resolvidos e apresenta resultados importantes que poderão contribuir com a realização de novos estudos e/ou com a elaboração de políticas públicas de saúde. Os dados demonstram que o interesse dos usuários, apesar de ter oscilado ao longo do tempo, apresenta elevado pico de interesse como uma possível preocupação com a saúde e/ou insatisfação com o peso corporal, durante a pandemia. Esses tipos de estudos podem ser utilizados para direcionar a produção de conteúdos científicos sobre temas populares nas diversas áreas de interesse, incluindo a nutrição.

**Palavras-chave:** COVID-19; uso da internet; modismos na alimentação.

## Abstract:

The internet has become an accessible and abundant form of research on various subjects, with emphasis on health and nutrition (PASSOS et al., 2020). The name given to internet health searches is infodemiology “the science of the distribution and determinants of information in an electronic medium, specifically the internet, or in a population, with the ultimate goal of informing the public about health and public policy” (MAVRAGANI & OCHOA, 2019). It was a retrospective study. For the analysis of Internet search trends, the Google Trends Search Application tool (available at: <http://www.google.com/trends>) will be used, which is an open access tool that presents how often a given term or topic that was searched for in the Google search program. The aesthetic concern pressured by the thin standard imposed by society, lead individuals, especially women to feel overweight and want to lose weight (SOUTO et al., 2006) in an attempt to reach the standard disclosed by the media. The study shows the direct association between searches and problems to be solved and presents important results that may contribute to the development of new studies and/or to the elaboration of public health policies. The data show that users' interest, despite having fluctuated over time, has a high peak of interest as a possible concern with health and/or dissatisfaction with body weight during the pandemic. These types of studies can be used to direct the production of scientific content on popular topics in different areas of interest, including nutrition.

**Keywords:** COVID-19; Internet use; food fads.

## INTRODUÇÃO

A internet tornou-se uma acessível e abundante forma de pesquisa sobre diversos assuntos, sendo destacado temas sobre saúde e nutrição (PASSOS et al., 2020). O nome que se dá sobre buscas por saúde na internet é infodemiologia “a ciência da distribuição e informações sobre dietas seja desintoxicação ou emagrecimento vem sido preenchidas nos sites aguçando a procura do público interessado. Com a chegada do Covid-19 no Brasil, ocasionando o distanciamento social, a busca teve grande repercussão na internet. Diversos temas foram discutidos nas redes sobre nutrição e saúde, dentre eles: alimentação saudável e insegurança alimentar. Como o COVID-19 era um fenômeno novo, sem muitos estudos; não existiam fármacos capazes de combater o antígeno, inicialmente a OMS considerou a medida não farmacológica de isolamento social a mais eficiente para tentar controlar a disseminação do vírus. A medida adotada trouxe novas configurações sociais, permitindo somente serviços essenciais ou que não gerassem aglomerações (DOS REIS VERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020). No entanto, as medidas restritivas poderiam ajudar a não propagar o vírus, mas também geraram mudanças no comportamento e estilo de vidas das pessoas de forma inevitável como; prática de atividades físicas e principalmente mudanças de hábitos alimentares. Como o COVID-19 era um fenômeno novo, sem muitos estudos; não existiam fármacos capazes de combater o antígeno, inicialmente a OMS considerou a medida não farmacológica de isolamento social a mais eficiente para tentar controlar a disseminação do vírus. A medida adotada trouxe novas configurações sociais, permitindo somente serviços essenciais ou que não gerassem aglomerações (DOS REIS VERTICCHIO; DE MELO VERTICCHIO, 2020).

---

<sup>1</sup> Universidade Redentor Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro, [helengoncalves02@hotmail.com](mailto:helengoncalves02@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Redentor Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro, [helengoncalves02@hotmail.com](mailto:helengoncalves02@hotmail.com)

No entanto, as medidas restritivas poderiam ajudar a não propagar o vírus, mas também geraram mudanças no comportamento e estilo de vidas das pessoas de forma inevitável como; prática de atividades físicas e principalmente mudanças de hábitos alimentares.

Faz-se necessário cuidar ainda mais da saúde e da imunidade, e já que muito se tem dito na *internet* sobre como melhorar a imunidade o Conselho Federal de Nutrição enfatizou sobre a importância de uma alimentação balanceada e rica em nutrientes durante o isolamento e reforçou que não existem “superalimento”, fórmulas, “shots” que sejam indicados para tratar ou prevenir pessoas contaminadas pelo vírus (CFN, 2020). Nosso sistema imunológico é bastante complexo e envolve etapas para combater agentes estranhos que tentam invadir o nosso corpo, não será um alimento isolado ou suplemento específico que sozinhos irão potencializar nossa imunidade (ARAÚJO *et al.*, 2020).

Uma alimentação rica em alimentos *in natura* ou minimamente processados e sem alimentos industrializados é a chave para a oferta de todos os nutrientes e para o fortalecimento da imunidade (SCHÄFER *et al.*, 2020).

Porém, o isolamento social pode ter deixado as pessoas mais susceptíveis às informações veiculadas na internet, principal meio de interação social em tempos de isolamento social. Assim esse trabalho, tem como objetivo analisar as tendências de buscas por dietas na *internet* entre os anos de 2019 a 2021.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo retrospectivo. Para análise das tendências de busca na internet, será utilizada a ferramenta *Google Trends Search Application* (disponível em: <http://www.google.com/trends>), que é uma ferramenta de acesso aberto que apresenta com que frequência um determinado termo ou tópico que foi buscado no programa de busca Google. Foram comparados o volume de buscas, dos períodos de 2019, 2020, e 2021 realizando uma busca “limpa” após limpeza dos dados de navegação e cookies que poderiam influenciar o histórico de buscas. Utilizando os descritores “dieta”, “dieta para emagrecer”, “dieta para imunidade”, “dieta e COVID-19”. Foi considerado que esses termos eram o de maior volume em pesquisa para gerar gráficos na ferramenta. Os resultados da pesquisa podem ser discriminados em delimitações geográficas, categorias temáticas, além de delimitações temporais (períodos específicos; últimos cinco anos; última semana; etc.)

Os números resultantes foram dimensionados em escala de valores entre 0 (menor interesse de pesquisa) e 100 (maior interesse de pesquisa). A escolha da ferramenta do Google se deu em decorrência da sua ampla possibilidade técnica na abordagem do objeto de estudo. Os dados fornecidos pelo GT foram importados como CVS (*Comma Separated Values*) para planilhas eletrônicas (*MS Excel*) e foram calculados médias mensais durante os anos 2019, 2020 e 2021. No eixo horizontal se encontra os meses e no eixo vertical a escala de popularidade das buscas. Os resultados foram apresentados em infográficos com os principais picos de interesse dos termos em questão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

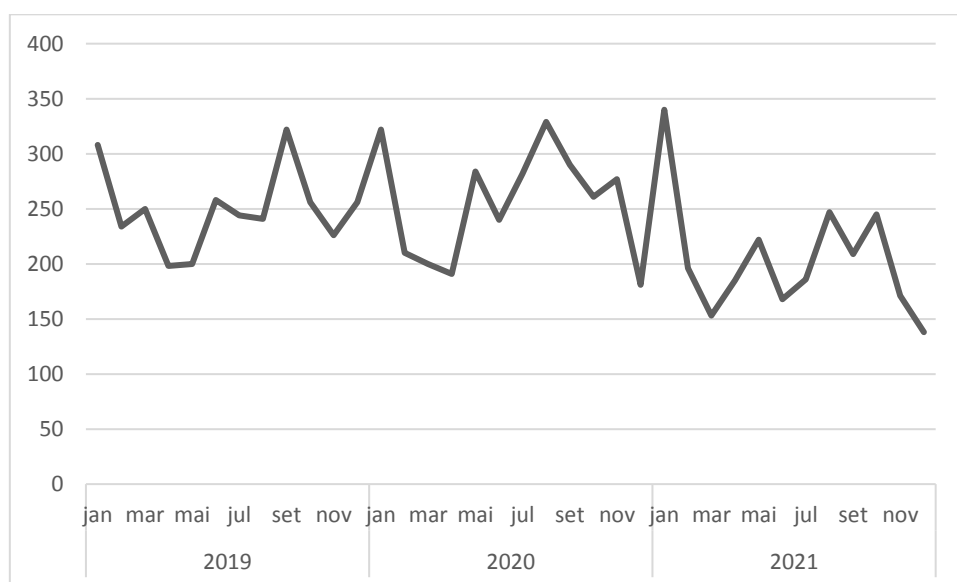
No que se refere ao descritor “*dieta para emagrecer*” foi observado o maior número de buscas em todos os anos avaliados (Gráfico 1). A preocupação estética pressionada pelo padrão magro imposto pela

sociedade, levam os indivíduos, principalmente as mulheres a se sentirem com excesso de peso e desejarem o emagrecimento (SOUTO *et al.*, 2006) na tentativa de alcançarem o padrão divulgado pela mídia. No período de 2019 as buscas por dieta para emagrecer foram menores em relação a 2020 e 2021, mas não deixaram de serem expressivas alcançando sua totalidade máxima em janeiro e setembro. Em 2020 como início da pandemia no Brasil, os picos de interesse foram em maio (período inicial do isolamento social e agosto) e durante o isolamento social, o estresse emocional e a redução da atividade física, causada pelo distanciamento social, teve grande impacto no comportamento alimentar do indivíduo, causando o ganho de peso (DALTOE *et al.*, 2020).

Em um estudo realizado por Silva *et al* 2021, mostrou que a ansiedade foi o maior causador do ganho de peso durante o isolamento social, a ansiedade causada pelo distanciamento leva ao aumento do apetite, induzindo o consumo de lanches e doces ou “*comfort food*” que é definido como toda comida consumida para alívio emocional em momento de fragilidade. Em outro estudo foi visto que o maior consumo desses alimentos leva ao aumento dos sintomas de ansiedade (VOLP *et al.*, 2020). No que diz respeito a pandemia, a obesidade foi dada como fator de risco para Covid-19 (DALTOE *et al.*, 2020), o que pode ter impulsionado as buscas por dietas na tentativa de alcançar emagrecimento ou evitar o ganho de peso (GOMES *et al.*, 2021).

Em 2021 as buscas alcançaram sua totalidade máxima em janeiro, tendência vista também, nos anos de 2019, coincidindo com o verão, estação na qual a “boa forma” é exaltada. Os valores de referência do GT é de 0 a 100, mas durante a análise e soma dos dados obtidos os valores se transcenderam deixando claro que buscas por dietas para emagrecimento são expressivas.

**Gráfico 1** – Picos de interesse do termo dieta para emagrecer



Fonte: Autor

Já no termo “dieta para imunidade” podemos ver diferenças expressivas entre 2019, 2020 e 2021 (Gráfico 2). Em 2019, as buscas por “dieta para a imunidade” foram expressivas. A busca por uma alimentação balanceada e saudável vem ganhando espaço entre as pessoas para a prevenção de doenças (ARAÚJO, 2020). Em março a maio de 2020, período inicial de isolamento o pico de interesse pelo termo

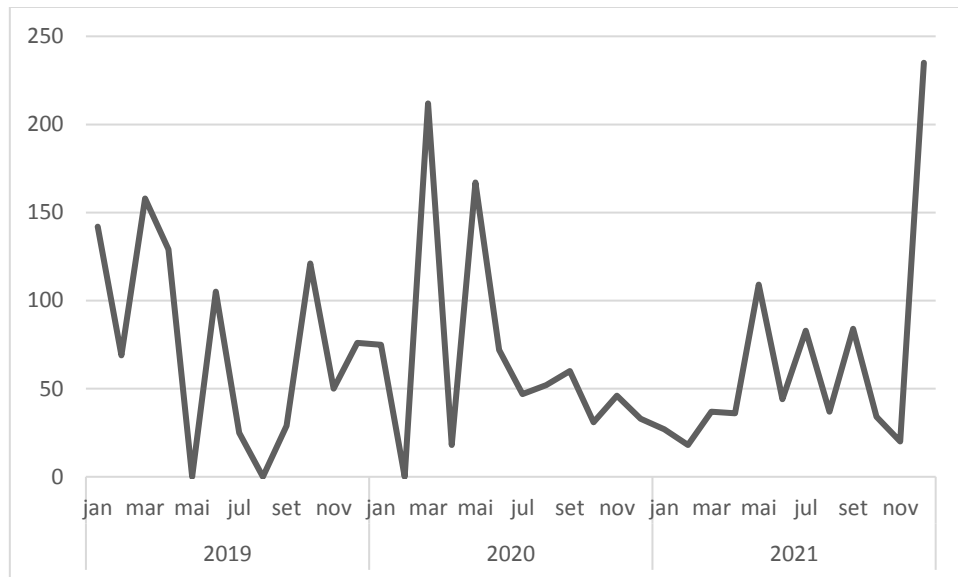
chegou na sua totalidade máxima. Segundo o Boletim Epidemiológico da Fiocruz, nessa época estávamos vivenciando a primeira fase de contaminação de covid-19, era uma doença de difícil manejo, onde a fisiopatologia não era conhecida (FIOCRUZ,2022).

Durante a pandemia, muito se divulgou em programas de TV e redes sociais, que era importante adicionar alimentos que ajudassem a fortalecer o sistema imunológico. Ter uma alimentação saudável nos tempos de pandemia tornou-se prioridade de vida (DALTOE *et al.*, 2020) já que inicialmente não havia vacina e medicamentos eficazes ou mesmo consenso em relação ao tratamento ideal. O Ministério da Saúde (BRASIL,2014) no Guia Alimentar para a População Brasileira promove a ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados juntamente com a redução de consumo de alimentos processados e ultraprocessados, o que se constitui em recomendação para o período de isolamento, com ou sem a infecção por Covid-19.

. A adoção de uma dieta balanceada era recomendado para toda a população brasileira e para aqueles afetados com sintomas leves da covid-19. A substituição de uma alimentação rica em gorduras saturadas, açúcares e carboidratos pode reduzir possíveis complicações ao longo prazo da Covid-19, uma vez que a desnutrição e obesidade estão relacionados com agravo maior em pacientes acometidos pela covid-19 (LIMA, *et al.*, 2020) Uma alimentação equilibrada deve fornecer em quantidade e qualidade todos os nutrientes para a manutenção do estado nutricional adequado em diversos ciclos da vida e em especial para o fortalecimento do sistema imunológico (RODRIGUES *et al.*, 2020). Alguns nutrientes como Vitamina A, C, Ferro, Zinco e Selênio podem atuar de maneira positiva no sistema imunológico. Em um estudo realizado pela coorte NutriNet Brasil (MONTEIRO,2020) mostrou o aumento da frequência do consumo de hortaliças, frutas e leguminosas, e os autores justificaram que a melhoria da qualidade da alimentação poderia estar associada ao número de refeições feitas em casa o que é recomendado pelo Guia Alimentar a preparação de refeições em casa, que garantem uma qualidade maior da alimentação, bem como a necessidade e preocupação em consumir alimentos mais saudáveis para maximizar as defesas imunológicas contra a doença.

Em 2021 a procura foi se reduzindo, o que coincide com a amenização do número de casos, e consequentemente, com a diminuição de veiculação de notícias e comentários na internet sobre a pandemia e a infecção pelo Coronavírus. O avanço da vacinação pode ter influenciado essa queda nas tendências de buscas.

**Gráfico 2 – Picos de interesse do termo dieta para imunidade**



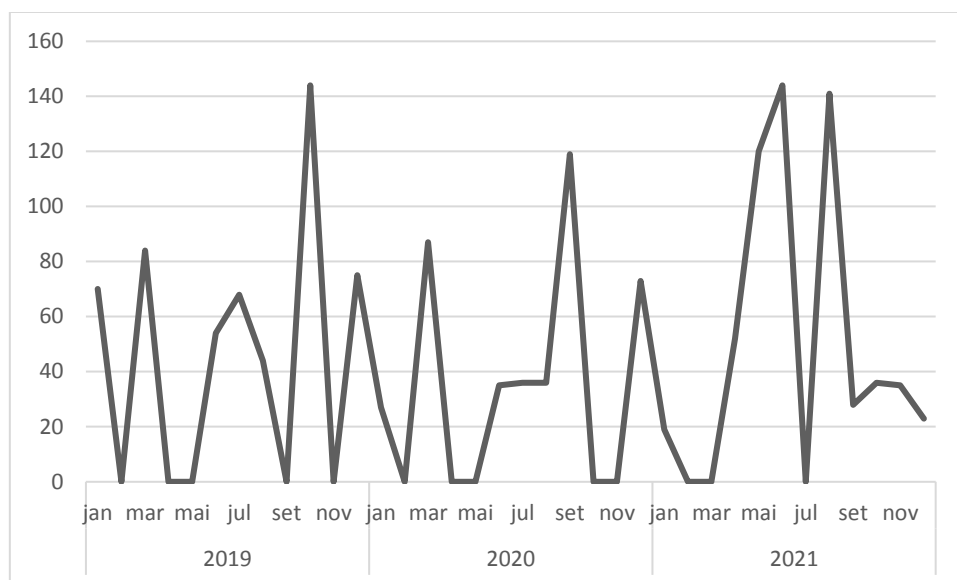
Fonte: Autor

O termo “dieta e Covid-19” aparece nas buscas desde o início de 2019, mesmo a doença não sendo tão conhecida no nosso território, com pico no mês de novembro. (Gráfico3) Em 2020, no mês de setembro tivemos picos de interesses altos, estávamos na terceira fase, período de transição entre a primeira e segunda onda. A média de internações em UTI E óbitos eram de idosos acima de 60 anos e pessoas com comorbidades, esses grupos eram os que mais apresentavam risco nutricional.

Algumas alterações clínicas surtem impacto no estado nutricional dos pacientes assintomáticos quanto para sintomáticos para Covid-19, ansiedade, distúrbio do sono, alterações no peso e sensoriais (LIMA et al.,2020). Devido ao isolamento social, os problemas de saúde mental aumentaram durante a pandemia, destacando-se a ansiedade. A ansiedade é causada pela deficiência de serotonina no cérebro, por isso a importância de se alimentar adequadamente. Alimentos fontes de triptofano tem um ótimo desempenho na regulação do humor e ansiedade (LIMA et al., 2020) A presença de bebidas açucaradas e com alto teor de cafeína altera a qualidade do sono. Os distúrbios nas funções sensoriais são efeitos causados pelo SARS-COV-2, o que pode causar desinteresse pelo alimento e recusa alimentar, provocando a perda de peso e consequentemente o risco de desnutrição. Era de suprema importância a manutenção de uma correta alimentação no cuidado da saúde em geral (Lima, 2020; Araújo et al, 2020).

Em 2021, os picos de interesse foram encontrados nos meses de maio e agosto. Em maio foi onde começamos a ver o impacto positivo da vacinação, os casos graves, internações e óbitos começavam a se reduzir. Já em agosto começava a se ver um número significativo da redução dos leitos.

**Gráfico 3 – Picos de interesse do termo dieta e covid-19**



Fonte: Autor

O estudo apresentou algumas limitações. A forma em que os termos foram pesquisados é variada, o GT não fornece informações específicas como sexo, gênero, idade, nível socioeconômico, estilo de vida e psicossociais, características que podem interferir nos resultados. Por outro lado, apresenta pontos fortes, refletindo o interesse dos brasileiros na temática abordada, mensurando o nível de pesquisas dos usuários em cada período de tempo. Além disso, mostra a associação direta entre as buscas e problemas a serem resolvidos e apresenta resultados importantes que poderão contribuir com a realização de novos estudos e/ou com a elaboração de políticas públicas de saúde.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que o maior volume de buscar foi pelos termos “dieta para emagrecer”, sendo maior nos anos de 2020, com pico em maio e agosto, e 2021, com pico de interesse em janeiro. Já para os termos “dieta para imunidade” foram observamos três grandes picos, porém menores que aqueles observados em 2020. Em 2021 foi observada redução no volume de buscas. Os termos “dieta e Covid-19” apresentam volume de buscas desde o início de 2019, com pico em novembro. Em 2020, o pico de interesse foi em setembro e em 2021 em maio e agosto.

O estudo nos mostrou um elevado interesse do usuário da ferramenta de pesquisa Google no Brasil sobre dietas, controle de peso e saúde. A ferramenta GT mostrou-se relevante na análise de interesses sobre temas de saúde. Os dados demonstram que o interesse dos usuários, apesar de ter oscilado ao longo do tempo, apresenta elevado pico de interesse como uma possível preocupação com a saúde e/ou insatisfação com o peso corporal, durante a pandemia. Esses tipos de estudos podem ser utilizados para direcionar a produção de conteúdos científicos sobre temas populares nas diversas áreas de interesse, incluindo a nutrição.

## REFERENCIAS

ABBAS, Ahmed M.; KAMEL, Mark Mohsen. Hábitos alimentares em adultos durante a quarentena no contexto da pandemia de COVID-19. **Medicina da obesidade** , v. 19, p. 100254, 2020.

AMMAR, Achraf et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020. BEZERRA, Millena. Isolamento social: o impacto da COVID-19 no comportamento alimentar. 2021.

Araújo, E. P. S., Ferreira, A. L. M., Fayh, A. P. T. & Lima, S. C. V. C. (2020). Aspectos nutricionais na prevenção e tratamento de indivíduos com sintomas leves da COVID-19.

[https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/29246/5/\\_Terapia%20nutricional%20para%20preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20tratamento%20e%20reabilita%C3%A7%C3%A3o%20de%20indiv%C3%ADduos%20com%20COVID-19.pdf/](https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/29246/5/_Terapia%20nutricional%20para%20preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20tratamento%20e%20reabilita%C3%A7%C3%A3o%20de%20indiv%C3%ADduos%20com%20COVID-19.pdf/).

ARAÚJO, Lizelda et al. Como a alimentação pode melhorar a imunidade?: dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena. 2020.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek; CENI, Giovana Cristina. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.

CAZAL, Mariana de Melo; NUNES, Danúbia Paula; SILVA, Sandra Tavares da. Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19: repercussões no peso corporal e nos níveis de ansiedade. **ciência med.(Porto Alegre, Online)** , p. 41053-41053, 2021. See More

CUNHA, Severina Carla Vieira et al. Terapia nutricional para prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos com COVID-19. 2020. DE OLIVEIRA, Fábio; GOLONI-BERTOLLO, Eny Maria; PAVARINO, Érika Cristina. A Internet como fonte de Informação em Saúde. **Journal of Health Informatics**, v. 5, n. 3, 2013

DOS SANTOS, Alana Leandro; PATAXÓ, José Santos; SPIER, Andrea. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: AÇÕES REALIZADAS POR MEIO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DA INFORMAÇÃO E DA COMUNICAÇÃO (TDICS) DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. **Graduação em Movimento- Ciências da Saúde**, v. 1, n. 1, p. 101-101, 2022.

DURÃES, Sabrina Alves et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

FARIA, Alceu Luiz; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 10, n. 10, pág. e441101019089-e441101019089, 2021. LAGUNA, L. et al. The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. **Food quality and preference**, v. 86, p. 104028, 2020.

GOMES, Miria Torres e cols. “Dra. Google, preciso perder peso”–Pesquisas de brasileiros na internet associadas à perda de peso durante a pandemia do COVID-19: uma análise retrospectiva dos dados do Google Trends. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 14, pág. e49101421647-e49101421647, 2021.

MARTINEZ-FERRAN, María et al. Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1549, 2020.

MORETTI, Felipe Azevedo; OLIVEIRA, Vanessa Elias de; SILVA, Edina Mariko Koga da. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública?. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 650-658, 2012.

Nuti, S. V., Wayda, B., Ranasinghe, I., Wang, S., Dreyer, R. P., Chen, S. I., & Murugiah, K. (2014). The use of google trends in health care research: A systematic review. *PLoS ONE*, 9(10).

OLIVEIRA, Laíse Villarim et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de et al. Como o Brasil pode deter a COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020044, 2020.

PORTL.FIOCRUZBRASÍLIA.BR Boletim Observatório, **BOLETIM ESPECIAL, Balanço de dois anos da pandemia Covid-19**. Brasília: 9 de Fev. 2022. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/covid-19-balanco-de-dois-anos-da-pandemia-aponta-vacinacao-como-prioridade>.

RODRIGUES, H. H. N. P.; DRESCHER, W. H.; VOLP, A. C. P. Guia prático de referências e recomendações nutricionais para indivíduos acometidos pelo coronavírus e para a população em isolamento social durante a pandemia: COVID-19. **BRASPEN**, v. 35, n. 2, p. 181-6, 2020.

SCHÄFER, Antônio Augusto; MELLER, Fernanda de Oliveira; QUADRA, Micaela Rabelo. Importância da alimentação durante a pandemia.

SIMONNET, A.; CHETBOUN, M.; POISY, J.; RAVERDY, V.; NOULETTE, J.; DUHAMEL, A. “High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation”. **Obesity**, vol. 28, n. 7, 2020.

STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.

# **TÊNDENCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021**

**Helen Gonçalves Ferreira<sup>1</sup>; Sandra Tavares da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição, UNIREDENTOR/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro

<sup>2</sup>Mestre em Ciência da Nutrição, UNIREDENTOR/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro

**PALAVRAS CHAVE:** Covid-19. Uso da Internet. Modismos na Alimentação

**ÁREA TEMÁTICA:** Outros

## **INTRODUÇÃO**

A *internet* tornou-se uma acessível e abundante forma de pesquisa sobre diversos assuntos, sendo destacado temas sobre saúde e nutrição (PASSOS et al., 2020). O nome que se dá sobre buscas por saúde na internet é infodemiologia “a ciência da distribuição e determinantes da informação em um meio eletrônico, especificamente a internet, ou em uma população, com o objetivo final de informar o público sobre saúde e políticas públicas” (MAVRAGANI & OCHOA, 2019). Informações sobre dietas seja para desintoxicação ou emagrecimento vem sido preenchidas nos sites aguçando a procura do público interessado. Com a chegada do Covid-19 no Brasil, ocasionando o distanciamento social, a busca ficou grande causando repercussão na internet. Diversos temas foram discutidos nas redes sobre nutrição e saúde, dentre eles: alimentação saudável e insegurança alimentar (DURÃES et al., 2020).

Porém, o isolamento social pode ter deixado as pessoas mais susceptíveis às informações veiculadas na internet, principal meio de interação social em tempos de isolamento social. Assim esse trabalho, tem como objetivo analisar as tendências de buscas por dietas na *internet* entre os anos de 2019 a 2021.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

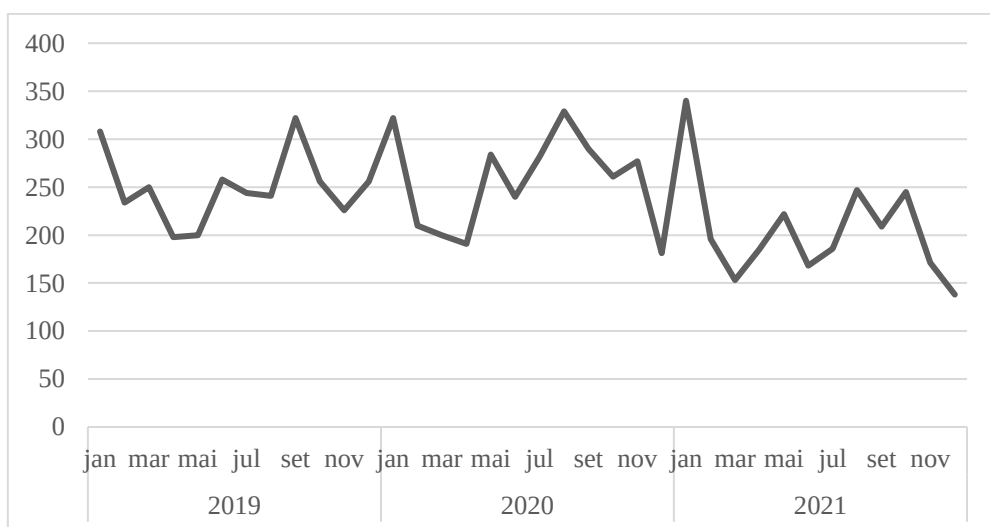
Tratou-se de um estudo retrospectivo. Para análise das tendências de busca na internet, será utilizada a ferramenta *Google Trends Search Application* (disponível em: <http://www.google.com/trends>), que é uma ferramenta de acesso aberto que apresenta com que frequência um determinado termo ou tópico que foi buscado no programa de busca *Google*. Foram comparados o volume de buscas, dos períodos de 2019, 2020, e 2021 realizando uma busca “limpa” após limpeza dos dados de navegação e cookies que poderiam influenciar o histórico de buscas. Utilizando os descritores “dieta”, “dieta para emagrecer”, “dieta para imunidade”, “dieta e COVID-19”. Foi considerado que esses termos eram o de maior volume em pesquisa para gerar gráficos na ferramenta. Os números resultantes foram dimensionados em escala de valores entre 0 (menor interesse de pesquisa) e 100 (maior interesse de pesquisa). Os dados fornecidos pelo GT foram

importados como CVS (*Comma Separated Values*) para planilhas eletrônicas (*MS Excel*) e foram calculados médias mensais durante os anos 2019, 2020 e 2021. No eixo horizontal se encontra os meses e no eixo vertical a escala de popularidade das buscas. Os resultados foram apresentados em infográficos com os principais picos de interesse dos termos em questão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que se refere ao descritor “*dieta para emagrecer*” foi observado o maior número de buscas em todos os anos avaliados (Gráfico 1). A preocupação estética pressionada pelo padrão magro imposto pela sociedade, levam os indivíduos, principalmente as mulheres a se sentirem com excesso de peso e desejarem o emagrecimento (SOUTO *et al.*, 2006) na tentativa de alcançarem o padrão divulgado pela mídia. No período de 2019 as buscas por dieta para emagrecer foram menores em relação a 2020 e 2021. Em 2020 como início da pandemia no Brasil, os picos de interesse foram em maio (período inicial do isolamento social e agosto). Em um estudo realizado por Silva *et al* 2021, mostrou que a ansiedade foi o maior causador do ganho de peso durante o isolamento social, a ansiedade causada pelo distanciamento leva ao aumento do apetite, induzindo o consumo de lanches e doces ou “*comfort food*” que é definido como toda comida consumida para alívio emocional em momento de fragilidade. Em outro estudo foi visto que o maior consumo desses alimentos leva ao aumento dos sintomas de ansiedade (VOLP *et al.*, 2020). No que diz respeito a pandemia, a obesidade foi dada como fator de risco para Covid-19 (DALTOE *et al.*, 2020), o que pode ter impulsionado as buscas por dietas na tentativa de alcançar emagrecimento ou evitar o ganho de peso (GOMES *et al.*, 2021). Em 2021 as buscas alcançaram sua totalidade máxima em janeiro, tendência vista também, nos anos de 2019, coincidindo com o verão, estação na qual a “boa forma” é exaltada. Os valores de referência do GT é de 0 a 100, mas durante a análise e soma dos dados obtidos os valores se transcenderam deixando claro que buscas por dietas para emagrecimento são expressivas.

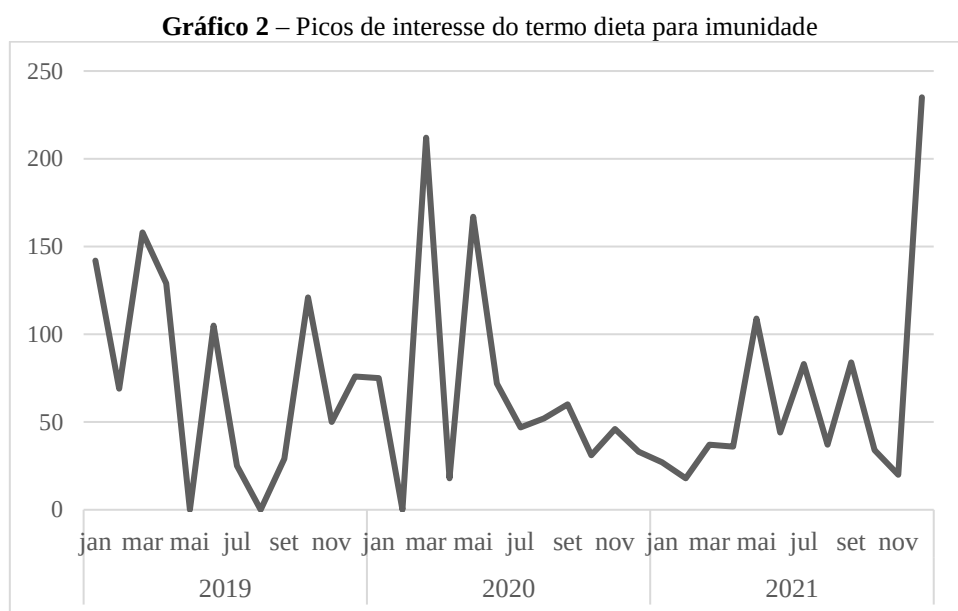
**Gráfico 1** – Picos de interesse do termo dieta para emagrecer



Fonte: Autor

Já no termo “*dieta para imunidade*” podemos ver diferenças expressivas entre 2019, 2020 e 2021 (Gráfico 2). Em 2019, as buscas por “*dieta para a imunidade*” foram expressivas, a busca por uma alimentação balanceada e saudável vem ganhando espaço entre as pessoas para a prevenção de doenças (ARAÚJO, 2020). Em março a maio de 2020,

período inicial de isolamento, o pico de interesse pelo termo chegou na sua totalidade máxima. Segundo o Boletim Epidemiológico da Fiocruz, (FIOCRUZ, 2022) nessa época estávamos vivenciando a primeira fase de contaminação de Covid-19, com fisiopatologia desconhecida. Durante a pandemia, muito se divulgou em programas de TV e redes sociais, que era importante adicionar alimentos que ajudassem a fortalecer o sistema imunológico. Ter uma alimentação saudável nos tempos de pandemia tornou-se prioridade de vida (DALTOE *et al.*, 2020). O Ministério da Saúde (BRASIL,2014) no Guia Alimentar para a População Brasileira promove a ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados, juntamente com a redução de consumo de alimentos processados e ultraprocessados, o que se constitui em recomendação para o período de isolamento, com ou sem a infecção por Covid-19. A substituição de uma alimentação rica em gorduras saturadas, açúcares e carboidratos pode reduzir possíveis complicações ao longo prazo da Covid-19, uma vez que a desnutrição e obesidade estão relacionados com agravo maior em pacientes acometidos pela covid-19 (LIMA, *et al.*, 2020) Em 2021 a procura foi se reduzindo, o que coincide com a amenização do número de casos, e consequentemente, com a diminuição de veiculação de notícias e comentários na internet sobre a pandemia e a infecção pelo Coronavírus. O avanço da vacinação pode ter influenciado essa queda nas tendências de buscas.



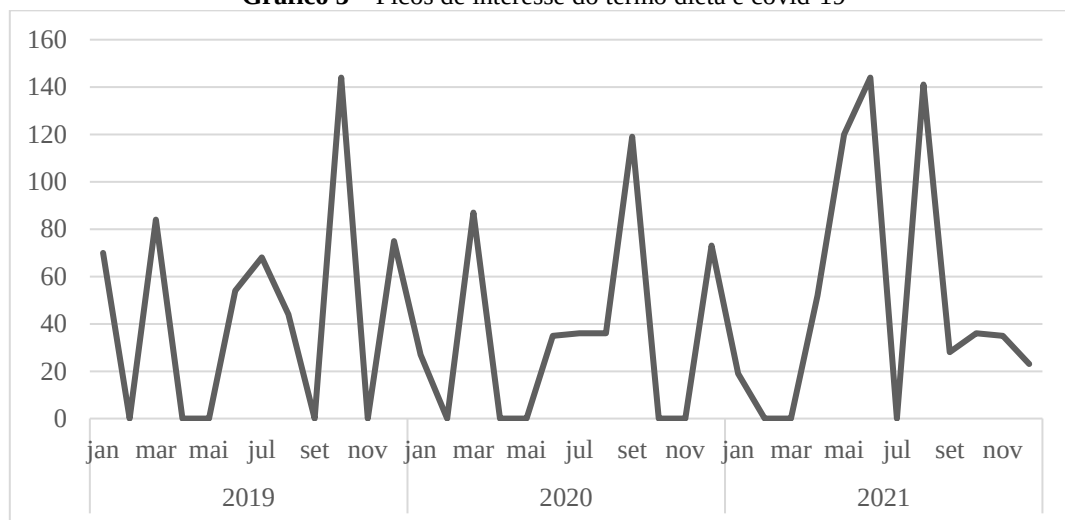
Fonte: Autor

O termo “dieta e Covid-19” aparece nas buscas desde o início de 2019, mesmo a doença não sendo tão conhecida no nosso território, com pico no mês de novembro (Gráfico3). Em 2020, no mês de setembro tivemos picos de interesses altos, estávamos na terceira fase, período de transição entre a primeira e segunda onda. Nesse período os óbitos haviam reduzido, voltando a crescer no mês de novembro (FIOCRUZ,2022). A média de internações em UTI e óbitos eram de idosos acima de 60 anos e pessoas com comorbidades, esses grupos eram os que mais apresentavam risco nutricional. Algumas alterações clínicas surtem impacto no estado nutricional dos pacientes assintomáticos quanto para sintomáticos para Covid-19, ansiedade, distúrbio do sono, alterações no peso e sensoriais. Devido ao isolamento social, os problemas de saúde mental aumentaram durante a pandemia, destacando-se a ansiedade (VALE *et al.*,2020)

O estudo apresentou algumas limitações. A forma em que os termos foram pesquisados é variada, o GT não fornece informações específicas como sexo, gênero, idade, que podem interferir nos resultados. Porém, por outro lado apresenta pontos fortes reflete o interesse dos brasileiros na temática abordada, mensura

o nível de pesquisas dos usuários em cada período de tempo, mostra a associação direta entre as busca e problema a ser resolvido e apresenta resultados importantes que poderão contribuir com a realização de novos estudos e/ou com a elaboração de políticas públicas de saúde.

**Gráfico 3 – Picos de interesse do termo dieta e covid-19**



Fonte: Autor

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que o maior volume de buscar foi pelos termos “dieta para emagrecer”, sendo maior nos anos de 2020, com pico em maio e agosto, e 2021, com pico de interesse em janeiro. Já para os termos “dieta para imunidade” foram observamos três grandes picos, porém menores que aqueles observados em 2020. Em 2021 foi observada redução no volume de buscas. Os termos “dieta e Covid-19” apresentam volume de buscas desde o início de 2019, com pico em novembro. Em 2020, o pico de interesse foi em setembro e em 2021 em maio e agosto.

O estudo nos mostrou um elevado interesse do usuário da ferramenta de pesquisa *Google* no Brasil sobre dietas, controle de peso e saúde. A ferramenta GT mostrou-se relevante na análise de interesses sobre temas de saúde. Os dados demonstram que o interesse dos usuários, apesar de ter oscilado ao longo do tempo, apresenta elevado pico de interesse como uma possível preocupação com a saúde e/ou insatisfação com o peso corporal, durante a pandemia. Esses tipos de estudos podem ser utilizados para direcionar a produção de conteúdos científicos sobre temas populares nas diversas áreas de interesse, incluindo a nutrição.

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

DURÃES, Sabrina Alves et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2615-2631, 2020.

STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.



O trabalho intitulado **TÊNDENCIA DE BUSCAS POR DIETAS NA INTERNET DE 2019 A 2021**, de autoria de **Helen Gonçalves e Sandra tavares Da Silva** foi aprovado na modalidade Resumo expandido, para apresentação no evento II CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE (ON-LINE) a ser realizado 02/12/2022.

--BRASIL

{assinatura.comissao}

Maria de Fátima Moreira Rodrigues - contato@academicseventos.com.br

Data do Aceite:02/12/2022

