

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

ISIS GABRIELLY PEDROSO LOUREIRO

ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E DEPRESSÃO EM JOVENS
MULHERES

BAURU

2022

ISIS GABRIELLY PEDROSO LOUREIRO

ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E DEPRESSÃO EM JOVENS
MULHERES

Projeto de iniciação científica
do curso de Nutrição
apresentado à Pró-Reitoria de
Pesquisa e Pós-graduação do
Centro Universitário Sagrado
Coração – UNISAGRADO.

Orientadora: Profa. Ma.
Mariane Róvero Costa.

Coorientadora: Profa. Ma.
Renata Camilla Favarin Froes.

BAURU
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

L892a

Loureiro, Isis Gabrielly Pedroso

Associação entre dietas da moda e depressão em jovens
mulheres / Isis Gabrielly Pedroso Loureiro. -- 2022.
37f. : il.

Orientadora: Prof.^a M.^a Mariane Róvero Costa

Coorientadora: Prof.^a M.^a Renata Camilla Favarin Froes

Monografia (Iniciação Científica em Nutrição) - Centro
Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP

1. Dietas da moda. 2. Dietas restritivas. 3. Transtornos
depressivos. 4. Estado Nutricional. I. Costa, Mariane Róvero. II.
Froes, Renata Camilla Favarin. III. Título.

Dedico este trabalho à minha família, com
todo meu amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me sustentado até aqui e me dado forças quando o que eu mais queria era desistir.

Agradeço à minha família por me apoiarem e sonharem o meu sonho comigo, sempre me incentivando.

Agradeço a Profa. Ma. Mariane Róvero Costa por ter aceito o convite em ser minha orientadora e ter se dedicado ao meu trabalho com excelência.

Agradeço a Profa. Ma. Renata Camilla Favarin Froes por ter aceito ser minha coorientadora desse trabalho.

Agradeço as professoras do curso de Nutrição do Unisagrado por todo conhecimento transmitido.

Agradeço aos meus amigos que tive a oportunidade de conhecer durante a graduação de Nutrição, na qual estiveram comigo em toda minha trajetória e foram meu suporte.

Agradeço as mulheres praticantes de dietas da moda que participaram e colaboraram com os resultados dessa pesquisa.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Atualmente, as dietas da moda estão em ascendência e cada vez mais mulheres se preocupam e demonstram frustrações com seu peso e corpos. Dessa forma, a prática de dietas restritivas está ganhando espaço, visto que prometem o emagrecimento de forma rápida. **OBJETIVO:** Associar a adesão de dietas da moda com o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres jovens. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Por meio da plataforma online *Google Forms* foram entrevistadas 75 mulheres, praticantes de dietas da moda. Foi utilizado questionários validados para avaliar a utilização de dietas da moda, bem como a presença de sintomas depressivos (*Major Depression Inventory* - MDI). Conjuntamente, foram avaliados o estado nutricional por meio do Índice de massa corporal (IMC). A análise dos dados obtidos, foi realizada por meio dos testes *T-Student* ou *Mann-Whitney U*. A verificação de correlação foram feitas pelo coeficiente de correlação de *Pearson*. Os dados obtidos foram analisados por meio do software *Sigma Stat* para Windows versão 3.5 (*Systat Software Inc., San Jose, CA, USA*), com nível de significância de 5% ($p < 0.05$). **RESULTADOS:** Participaram da pesquisa 75 mulheres, com uma média de idade de 31,6. O peso médio foi de 73kg e altura de 162m. O IMC médio foi de 27,7kg, com classificação de sobrepeso. Das participantes, 76% possui um grau de depressão. A relação entre os sintomas depressivos e a realização de dietas restritivas com e sem acompanhamento nutricional teve correlação de 0,006924503 ($p = 0,9529828$), não demonstrando diferença estatisticamente expressiva. O estado depressivo do indivíduo que obteve ou não um acompanhamento nutricional, teve uma correlação positiva (0,4861098) com a presença de sintomas após a realização de dietas restritivas ($p = 0,006458163$). **CONCLUSÃO:** A presente pesquisa alcançou uma resposta limitada quanto aos objetivos traçados, sendo fundamental realizar mais estudos quanto ao assunto, com pesquisas mais ampliadas e detalhadas, para melhor compreensão da temática.

Palavras-chave: dietas da moda; dietas restritivas; transtornos depressivos; estado nutricional.

ABSTRACT

CURRENTLY: Currently women are in fashion and increasingly worrying about bodies. In this way, the practice of restrictive diets is smart, as it promises to lose weight quickly.

OBJECTIVE: To associate adherence to fad diets with the development of depressive symptoms in young women.

MATERIALS AND METHODS: Through the online platform Google Forms, 75 women, practitioners of fad diets, were interviewed. Validated questionnaires were used to assess the use of fad diets, as well as the presence of depressive symptoms (Major Depression Inventory - MDI). Conjointly, the nutritional status was evaluated through the body mass index (BMI). Data analysis was performed using the T-Student or Mann-Whitney U tests. Correlation verification was performed using Pearson's correlation coefficient. The data obtained were analyzed using Sigma Stat software for Windows version 3.5 (Systat Software Inc., San Jose, CA, USA), with a significance level of 5% ($p < 0.05$).

RESULTS: Seventy-five women participated in the study, with a mean age of 31.6. The average weight was 73kg and height of 162m. The average BMI was 27.7kg, classified as overweight. 76% of participants have a degree of depression. The relationship between depressive symptoms and the performance of restrictive diets with and without nutritional monitoring had a correlation of 0.006924503 ($p = 0.9529828$), not showing a statistically significant difference. The depressive state of the individual who obtained or not a nutritional follow-up had a positive correlation (0.4861098) with the presence of symptoms after performing restrictive diets ($p = 0.006458163$).

CONCLUSION: The present research reached a limited answer regarding the objectives outlined, being essential to carry out more studies on the subject, with more extensive and detailed research, for a better understanding of the theme.

Keywords: diets; restrictive diets; depressive disorders; nutritional status.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Ciclo vicioso das dietas restritivas.....	17
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação do Estado Nutricional Segundo IMC para adultos.....	19
Tabela 2 - Média de idade das participantes.....	21
Tabela 3 - Estado nutricional segundo IMC.	21
Tabela 4 - Classificação do Estado Nutricional..	21
Tabela 5 - Prevalência das enfermidades... ..	22
Tabela 6 - Realização de dietas da moda... ..	22
Tabela 7 - Sucesso das dietas da moda segundo as participantes.....	23
Tabela 8 - Tempo permanecido com o peso perdido após a adoção de dietas...23	
Tabela 9 - Sintomas apresentados.....	24
Tabela 10 - Prevalência da depressão.....	24
Tabela 11 - Dieta com e sem acompanhamento associado há sintomas depressivos	24
Tabela 12 - Presença de sintomas após a realização de dietas restritivas com ou sem acompanhamento nutricional e sintomas depressivos.... ..	25

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CHO Carboidrato

IMC Índice de Massa Corporal

MDI Major Depression Inventory

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE SÍMBOLOS

\pm Desvio Padrão

% Porcentagem

< Menor que

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
1.1 JUSTIFICATIVA	16
1.2 OBJETIVOS	17
1.2.1 Objetivo Geral	17
1.2.2 Objetivo Específico	17
2 MATERIAIS E METÓDOS	18
2.1 INSTRUMENTOS PARA COLETAS DE DADOS	18
2.1.1 Dados Pessoais e Antropométricos	18
2.1.2 Avaliação dos Sintomas Depressivos	19
2.1.3 Avaliação da Prática de Dietas da Moda	19
2. 2 ANÁLISE ESTÁTISTICA	20
3 RESULTADOS	21
4 DISCUSSÃO	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE A	33
ANEXO A	36
ANEXO B	38
ANEXO C	39

1 INTRODUÇÃO

As dietas da moda estão em ascensão, atraindo cada vez mais adeptos, uma vez que prometem o tão almejado emagrecimento rápido. Assim as dietas restritivas, mostram-se como caminho mais fácil a ser seguido (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018). Dieta pode ser definida como um conjunto de hábitos alimentares praticados por um indivíduo que irão caracterizar seu comportamento nutricional. O termo dieta da moda refere-se à repetição de um comportamento alimentar padronizado com um objetivo longe de ser o de satisfazer suas necessidades nutricionais. Esta prática está associada à restrições severas que podem trazer consequências diversas para o estado de saúde de quem as pratica. (MESQUITA, 2018). Numerosos são os nomes firmados para tais dietas, dentre eles: *dieta da sopa, dieta do tipo sanguíneo, dieta da lua, dieta paleolítica*, entre outras muitas encontradas na internet. (PEREIRA, 2019). O sexo alvo dessas restrições geralmente são as mulheres, que demonstram um descontentamento em relação à sua imagem, devido aos padrões de beleza impostos pela sociedade e estimulado pelas mídias sociais. (MATIAS, 2014). Nesse contexto, mulheres tem buscado e praticado excessivas privações nutricionais, uma vez que se sentem desconfortáveis com seus corpos devido à uma visão distorcida em relação aos mesmos. (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018).

Acontece que, o emagrecimento de forma rápida, na maioria das vezes não ocorre com a mesma intensidade em que as promessas são propagadas na internet, dessa forma, mulheres se sentem frustradas por não conseguirem ter a perda de peso desejada e tendem a desenvolverem transtornos alimentares e sintomas depressivos. (SILVA; ORDOÑEZ; FERNANDES, 2018). Dentre os transtornos alimentares, pode-se citar a bulimia nervosa e a anorexia nervosa, na qual são transtornos ocasionados pela distorção da imagem corporal associada à demasiada preocupação com o ganho ponderal. (SILVA *et al.*, 2012). Ambas situações patológicas estão associadas a complicações clínicas graves como distúrbios hidroeletrólíticos e metabólico e, em especial, a anorexia à desnutrição severa. Na bulimia nervosa pode ser destacada a utilização de dietas da moda caracterizando o ciclo de restrição, compulsão e purgação (FERREIRA, 2018).

A busca pelo corpo ideal e adequação aos padrões social levam o indivíduo à se sentir constrangidos por sua relação com a alimentação e imagem corporal. Tal fato não se reflete apenas nas escolhas alimentares, mas sim, em muitos e diferentes aspectos da vida. Os indivíduos acabam por apresentar uma baixa autoestima e uma insegurança com demais questões da vida, bem como a aprendizagem, qualificação e em relacionamentos, gerando uma oscilação de sentimentos, bem como a culpa. (FERREIRA, 2018).

Atualmente, associadas às restrições alimentares é comum práticas invasivas como as cirurgias estéticas, com finalidade de adquirir um emagrecimento de forma mais rápida, e com o corpo magro uma aclamação da sociedade. Os procedimentos estéticos estão cada vez mais acessíveis e tomando grandes proporções entre homens e mulheres, por meio das mídias digitais, ofertando satisfação e prazer aos que se submetem. No entanto, os procedimentos estéticos desde os mais simples e leves, até aos de grande porte não são de fato uma objeção, visto que muitos podem motivar a saúde de um indivíduo, ou então corrigir alguns tipos de sequelas que são ocasionadas por acidentes. O movimento das cirurgias estéticas, contudo, no atual cenário, está associado à perspectiva de uma escolha mais fácil para conquistar-se o emagrecimento e o tão sonhado corpo perfeito. (CUNHA *et al.*, 2017).

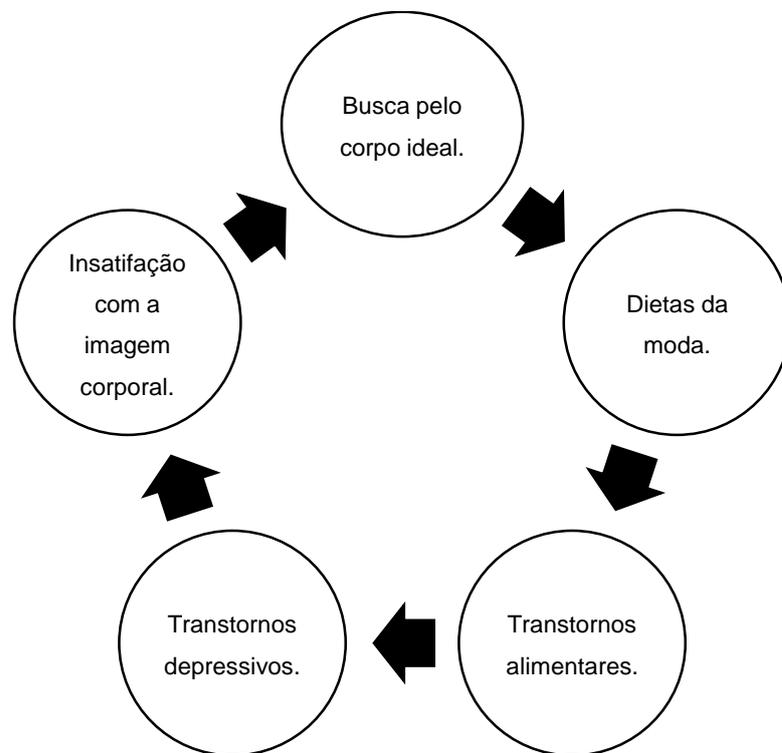
Nessa perspectiva, muito é divulgado sobre como essas restrições alimentares são uma forma de *autocuidado*, passando, portanto, a percepção de que é uma alimentação saudável a partir da qual emergir-se-á hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, influenciadas por copiosos estímulos, mulheres se submeterem a dietas da moda, com restrições e sem embasamento científico, bem como cirurgias estéticas e até mesmo suplementos com promessas emagrecedoras. Tal comportamento, concatena-se ao desenvolvimento de transtornos alimentares, ansiedade, depressão, baixa autoestima e afetam a saúde de forma integral de milhares de mulheres (PASSOS; SILVA; SANTOS, 2020). Isto posto, tendo em vista os potenciais agravos comportamentais, psicológicos e até mesmo físico desencadeados pela necessidade de adequação aos padrões corporais vigentes, este trabalho visa avaliar a relação entre a utilização de dietas da moda e o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres.

1.1 JUSTIFICATIVA

Atualmente, é muito comum ler e ouvir sobre as dietas da moda nas mídias digitais, inclusive, essas restrições ganharam muito espaço na internet. De fato, é muito fácil acessar as redes sociais e encontrar uma variedade de dietas prontas e cheias de privações. A internet é o meio mais fácil que as pessoas encontram esse tipo de conteúdo, e todos os dias, milhares de pessoas são influenciadas de alguma maneira a repensar sobre suas escolhas alimentares, especialmente, o sexo feminino. As mulheres procuram mais por esse tipo de conteúdo e sempre que possível demonstram uma certa frustração com sua imagem, principalmente sobre seu peso e seu corpo. Há uma busca desmedida para se alcançar o corpo magro, padrão estabelecido pela sociedade.

O esforço para alcançar o almejado objetivo, emagrecimento, pode findar-se em sentimentos como o de frustração e fracasso, somado a isso, a privação de nutrientes observada nas dietas da moda pode levar ao desgaste físico e emocional. Neste contexto, estão inseridos a ascendência dos transtornos alimentares e depressivos, conceituando-se o ciclo vicioso (Figura 1) entre ambos, a adoção de dietas restritivas e a insatisfação com a imagem corporal. Fundamentada no impacto que as dietas da moda podem gerar na qualidade de vida de seus adeptos, a pesquisa tem por finalidade estudar a associação entre a saúde mental e o comportamento alimentar restritivo baseado nas dietas da moda, em mulheres. Dessa forma, espera-se que o estudo possa trazer à luz este tema de fundamental importância para a saúde da mulher, priorizando e auxiliando na conscientização para a saúde física e mental.

Figura 1 - CICLO VICIOSO DAS DIETAS RESTRITIVAS.



Fonte: Elaborado pelo autor.

1.2 OBJETIVOS

Em seguida, será apresentado os objetivos dessa pesquisa.

1.2.1 Objetivo geral

Relacionar a adoção de dietas da moda com o desenvolvimento de sintomas depressivos em jovens mulheres.

1.2.2 Objetivos específicos

- Verificar a adoção de dietas da moda;
- Classificar o estado nutricional;
- Rastrear os principais sintomas de depressão.

2 MATERIAIS E METÓDOS

A seguir, será apresentado os materiais e métodos que fizeram parte do processo para o desenvolvimento da pesquisa.

Trata-se de um estudo transversal aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Sagrado Coração (Unisagrado) (ANEXO A). Os integrantes que fizeram parte da pesquisa, foram comunicados acerca dos objetivos do presente estudo e ficaram de acordo com assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Participaram do estudo 75 mulheres acima de 18 anos, com idade completa, praticantes de dietas restritivas. Foram excluídas mulheres menores de 18 anos de idade.

2.1 INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Foi utilizado para a coleta de dados, questionários aplicados por meio da ferramenta *Google Forms* (https://docs.google.com/forms/d/1uzioglnPN1ctd633Ayi_lf1skqBmAzhS7wTd80Yippk/viewform?edit_requested=true), uma plataforma totalmente online, após as participantes da pesquisa estarem de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). As mulheres praticantes de dietas restritivas foram convidadas para a participação da pesquisa através das redes sociais da pesquisadora. Dessa forma, os questionários indagam sobre dados pessoais e antropométricos, bem como verificação da adesão às dietas da moda e da presença de sintomas depressivos.

2.1.1 Dados Pessoais e Antropométricos

Foram solicitados aos participantes, os seguintes dados:

- Sexo
- Idade
- Peso
- Altura

Para que seja classificado o estado nutricional dos colaboradores, foi utilizado o índice de Massa Corporal (IMC), por meio da fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 (\text{m}^2)}$$

A classificação foi de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006), segundo a tabela a seguir:

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional segundo IMC para adultos.

IMC (kg/m²)	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
18,5 – 24,9	Peso normal
24,9 – 29,9	sobrepeso
30 - 34,9	Obesidade grau I
35 - 39,9	Obesidade grau II
Maior ou igual a 40	Obesidade grau III

Fonte: Organização Mundial da Saúde (2006)

2.1.2 Avaliação dos Sintomas Depressivos

Foi utilizado o Major Depression Inventory (MDI) (ANEXO B), traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Parcias *et al* (2011). O MDI é um questionário que inclui os 10 sintomas depressivos CID-1014, sendo caracterizado como instrumento de rastreio curto, na qual pode ser aplicado em diferentes contextos de pesquisa e saúde mental. Os itens 8 e 10 do MDI apontam subitens “a” e “b”, tendo de ser considerada a maior pontuação entre eles. Os escores variam de 0 a 50, sendo que, a pontuações maiores que 20, indicam que o indivíduo possui um grau de depressão.

2.1.3 Avaliação da Prática de Dietas da Moda

O questionário utilizado para verificar a adoção de dietas moda foi adaptado de (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010) (ANEXO C), sendo composto por 10 perguntas descritivas e de múltipla escolha. É um instrumento de fácil entendimento que objetiva identificar a relação das entrevistadas com as dietas da moda. Ainda permitiu conhecer os tipos de dietas realizadas, bem como eventuais sintomas presentes durante a utilização das mesmas, possíveis riscos à saúde e percepção sobre os resultados alcançados.

2.2 ANÁLISE ESTÁTISTICA

As análises dos dados foram feitas por meio de estatística descritiva. A verificação entre os dados obtidos, serão definidos por meio dos testes *T-Student* ou *Mann-Whitney U* caso as variáveis apresentem distribuição normal ou não-normal, respectivamente. Para a análise de correlação foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson*. As averiguações dos dados foram realizadas por meio do software *Sigma Stat* para Windows versão 3.5 (*Systat Software Inc., San Jose, CA, USA*), com nível de significância de 5% ($p < 0.05$).

3 RESULTADOS

Foram avaliadas 75 mulheres, com média de idade de $31,6 \pm 9,12$ anos, como demonstra na tabela a seguir. (Tabela 2).

Tabela 2 – Média de idade das participantes.

Nº Participantes	Idade média (anos)
75	$31,6 \pm 9,12$

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em média \pm desvio padrão.

De acordo com os dados obtidos, o peso médio foi igual a $73 \pm 18,2$ kg, enquanto que a altura foi de $162 \pm 6,06$ cm. Dessa forma, foi observado que o estado nutricional segundo o IMC das mulheres avaliadas, foi equivalente a $27,7 \pm 6,23$ kg, classificado como sobrepeso, segundo Organização Mundial da Saúde (2006). (Tabela 3)

Tabela 3 – Estado nutricional segundo IMC.

Peso (kg)	Altura (cm)	IMC (kg/m²)	Classificação
$73 \pm 18,2$	$162 \pm 6,06$	$27,7 \pm 6,23$	Sobrepeso

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em média \pm desvio padrão.

Das entrevistadas, 4% das mulheres encontram-se com baixo peso e obesidade grau III, 10,66% com obesidade grau II, 20% com obesidade grau I, enquanto 29,33%, encontra-se com peso normal e, a maioria das participantes (32%) apresenta sobrepeso, como mostra a Tabela 4.

Tabela 4 – Classificação do Estado Nutricional.

Classificação Estado Nutricional	Nº Participantes (%)
Abaixo do peso	3(4%)
Peso Normal	22(29,33%)
Sobrepeso	24(32%)
Obesidade Grau I	15(20%)
Obesidade Grau II	8(10,66%)
Obesidade Grau III	3(4%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Das 75 mulheres que participaram da pesquisa, 36% relataram possuir algum tipo de enfermidade, sendo o hipotireoidismo a doença com maior prevalência (8%),

hipertensão (5,33%), hiperlipidemia, e ansiedade (2,66%). Diabetes, depressão, síndrome do pânico, nódulo na tireoide, síndrome do ovário policístico, apresentaram prevalência de (1,33%). 10,66% foram descritas por outras doenças. (Tabela 5).

Tabela 5 – Prevalência das enfermidades.

Doença	Nº de pessoas (%)
Doenças da Tireóide	
Hipotireoidismo	6 (8%)
Nódulos na Tireoide	1 (1,33%)
Doenças Crônicas	
Hipertensão	4 (5,33%)
Hiperlipidemia	2 (2,66%)
Diabetes	1 (1,33%)
Doenças de Ordem Psicológica	
Ansiedade	2 (2,66%)
Depressão	1 (1,33%)
Síndrome do pânico	1 (1,33%)
Distúrbio Hormonal	
Síndrome do Ovário Policístico	1 (1,33%)
Outras Doenças	8 (10,66%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Por meio do questionário validado para avaliar a utilização de dietas da moda, foi possível identificar que 60% responderam já terem feito dieta sem acompanhamento nutricional e 40% disseram que não ter realizado dietas sem acompanhamento nutricional. Das dietas realizadas, as mais prevalentes foram a dieta da sopa (22,66%), seguida por restrições alimentares não especificadas (17,33%) e dieta low carb (13,33%) (Tabela 6).

Tabela 6 – Realização de dietas da moda.

Dietas	Nº de pessoas (%)
Não realizaram com acompanhamento nutricional	30 (40%)
Realizaram dieta sem acompanhamento nutricional	45 (60%)
Dietas Realizadas	
Dieta da sopa	17 (22,66%)
Restrições Alimentares	13 (17,33%)
Low Carb	10 (13,33%)
Dieta Cetogênica	8 (10,66%)
Jejum Intermitente	8 (10,66%)
Dieta Paleolítica	4 (5,33%)
Dieta Desintoxicante	3 (4%)

Dieta Hipocalórica	1 (1,33%)
Dieta do tipo sanguíneo	2 (2,66%)
Herbalife	1 (1,33%)
Dieta da lua	2 (2,66%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

A maior parte das entrevistadas que disseram ter realizado dietas da moda (45,33%) consideram os resultados da dieta como “bom”, enquanto que 26,66% julgaram como “ruim”, 16% como “muito bom” e 12%, classificaram como “muito ruim” (Tabela 7).

Tabela 7 – Sucesso das dietas da moda segundo as participantes.

Classificação	Nº de pessoas (%)
Bom	34 (45,33%)
Muito bom	12 (16%)
Ruim	20 (26,66%)
Muito ruim	9 (12%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Com relação ao tempo em que as mulheres permaneceram com o peso conquistado após a adoção de dietas da moda, 37,33% das mulheres relataram que o peso se manteve em um período “muito curto”, 21,33% por um período “curto”, 16% período “médio”, enquanto 12% das mulheres afirmaram que seu peso se manteve por um “longo” e 13,33% por um período “muito longo” (Tabela 8).

Tabela 8 – Tempo permanecido com o peso perdido após a adoção de dietas.

Tempo	Nº de pessoas (%)
Muito curto	28 (37,33%)
Curto	16 (21,33%)
Médio	12 (16%)
Longo	9 (12%)
Muito longo	10 (13,33%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Na Tabela 9, pode-se observar os sintomas apresentados pelas participantes durante à adesão às dietas da moda. Dentre os sintomas relatados a fraqueza e irritabilidade apresentaram maior prevalência, 40% cada. 30,66% das mulheres sentiram dores de cabeça, 24% tontura, 13,33% queda de cabelo e 16% relataram unhas fracas. Uma minoria (5,33%) relataram outros sintomas e 29,33% disseram não ter sentido nenhum sintoma.

Tabela 9 – Sintomas apresentados.

Sintomas	Nº de pessoas (%)
Fraqueza	30 (40%)
Irritabilidade	30 (40%)
Dores de cabeça	23 (30,66%)
Tontura	18 (24%)
Unhas Fracas	12 (16%)
Queda de cabelo	10 (13,33%)
Nenhum Sintoma	22 (29,33)
Outros sintomas	4 (5,33%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Ao avaliar os sintomas depressivos através do questionário MDI, pode-se notar que 76% apresentaram algum grau de depressão (Tabela 10).

Tabela 10 – Prevalência da depressão

MDI n=50)	Nº Participantes (%)
Estado Depressivo	57 (76%)

Fonte: Elaborada pela autora. Valores expressos em número absoluto e porcentagem.

Em relação a associação entre sintomas depressivos e a realização de dietas restritivas com e sem acompanhamento nutricional, pode-se verificar na tabela 11 que não houve correlação entre a prática de dietas com ou sem acompanhamento nutricional e o desenvolvimento de sintomas depressivos ($p = 0,9529828$).

Tabela 11 – Dieta com e sem acompanhamento associado há sintomas depressivos

COEFICIENTE	P
0,006924503	0,9529828

Fonte: Elaborada pela autora. Utilizado o coeficiente de correlação de Pearson.

De acordo com a tabela 12, o estado depressivo do indivíduo teve uma correlação positiva com a presença de sintomas após a realização de dietas restritivas, ou seja, se o mesmo apresentou sintomas físicos após a utilização de dietas, tem relação com os sintomas depressivos, naqueles que não realizaram ou realizaram acompanhamento nutricional.

Tabela 12 - Presença de sintomas após a realização de dietas restritivas com ou sem acompanhamento nutricional e sintomas depressivos.

GRUPO	COEFICIENTE	P
Sem acompanhamento nutricional	-0,235678922	0,1191058
Com ou sem acompanhamento nutricional	0,4861098	0,006458163

*Fonte: Elaborada pela autora. *diferença estatística. Utilizado o coeficiente de correlação*

Conforme a tabela 13, a comparação entre o número de participantes que realizaram dietas com ou sem acompanhamento nutricional, não obteve diferenças expressivas.

4 DISCUSSÃO

Restrições alimentares tornaram-se uma prática comum entre mulheres que buscam pela satisfação corporal e a aceitação da sociedade, imposta por corpos magros. O grande efeito negativo que restrições, denominadas como dietas da moda causam, são inúmeros e podem afetar o convívio e bem-estar daqueles que as praticam. Dentre os resultados, pode ser citado a compulsão alimentar, desenvolvendo riscos para a saúde mental. Além disso, afeta a saúde física, uma vez que irá causar desordens ao organismo, comprometendo seu estado nutricional. (ANDRADE *et al.*,)

De acordo com os resultados, nota-se que as participantes demonstram uma busca por dietas altamente restritivas, bem como retirar o carboidrato da rotina alimentar, incluir e aumentar o consumo de proteína, realizar diversas limitações, como retirar o jantar ou ainda realizar horas de jejum. Em contrapartida à essa prática tão prevalente, os resultados das dietas não foram satisfatórios, uma vez que a grande maioria permaneceu por pouco tempo com o peso reduzido. Isso ocorre porque, quando o indivíduo se submete a alimentações extremamente rigorosas de seguir, o mesmo entra em um ciclo vicioso, sentindo mais desejo pelos alimentos considerados proibidos. (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021). Dessa forma, as dietas mencionadas, não irão auxiliar na perda de peso e, ademais, por serem nutricionalmente pobres, contribuem para que sintomas como fraqueza, irritabilidade, dores de cabeça, tontura, unhas fracas e queda de cabelo sejam desenvolvidos. (FOCHESATTO, 2020).

As escolhas das dietas realizadas pelas mulheres que participaram do questionário, demonstram que há uma ideia de que para se ter uma perda de peso, é necessário que você fique sem comer, ou coma uma quantidade muito menor daquilo que seu corpo necessita. Isso porque, o jejum intermitente, uma estratégia citada pelas participantes, é uma estratégia nutricional muito restrita, pois o indivíduo que se submete ao jejum fica horas sem alimentar, apenas ingerindo líquido. A ideia criada de que, quanto menos alimento ingerir, mais haverá uma perda de peso, surgiu devido a busca pelo emagrecimento em um curto espaço de tempo (CUNHA *et al.*, 2021). Isso explica o porquê da maioria das participantes já terem realizado dieta sem acompanhamento nutricional, uma vez que o conceito de comer pouco, sem considerar as necessidades reais e individualizadas, é veiculado diariamente em diversos meios de comunicação (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Na presente pesquisa, foi observado que não houve uma diferença estatisticamente considerável quanto a adoção das dietas restritivas por mulheres com ou sem acompanhamento nutricional e sintomas depressivos. Entretanto, sintomas físicos após a realização das dietas, teve uma associação positiva com os sintomas depressivos em indivíduos que obtiveram ou não acompanhamento nutricional. Desse modo, percebe-se que, os sintomas relatados pelas mulheres influenciam diretamente seu estado depressivo pós-restrição alimentar, uma vez que os sintomas notados, transverte para a autoestima e a sensação de fracasso, dado que a maioria das mulheres que participaram da pesquisa encontram-se em sobrepeso, sendo , o que influencia diretamente para o ciclo vicioso sem fim das dietas da moda, visto que a falta de resultados, faz com que o indivíduo procure novamente pela restrição e entre outra vez para o ciclo com a esperança de obter a perda de peso e satisfação corporal. (ANDRADE *et al.*).

O principal público que busca por dietas restritivas, é o feminino. Isso porque, elas sofrem uma opressão diariamente pela sociedade por meio de veículos de informação, com a ideia de que a mulher precisa sempre estar bonita, arrumada e principalmente, com o peso adequado, e a justificativa não é pela saúde e sim para agradar uma comunidade que impõe padrões de corpos perfeitos. (PEREIRA, 2019). Dessa maneira, a pratica de dietas altamente restritivas em nutrientes essenciais, poderá desenvolver inúmeros riscos para a saúde de quem as pratica, entre elas, a quantidade de cetona presente na urina, tendo uma liberação de ácido úrico, por conta de uma alimentação restrita em calorias, tendo como resultado o aumento de níveis séricos. (PEREIRA, 2019). Ademais, doenças tireoidianas também acometem de forma direta o gasto energético basal, uma vez que o mesmo é o valor mínimo de energia que nosso corpo necessita para realizar suas funções, isso explica o porquê o Hipotireoidismo ser a segunda desordem relatada pelas participantes, com um total de 8%, tendo uma associação com a atenuação nos hormônios tireoidianos. (PEREIRA, 2019).

A *low carb*, restrição de hidrato de carbono, ou seja, de carboidrato, utilizada por cerca de 13,33% das participantes, quanto aplicada sem um objetivo traçado e com um acompanhamento de um profissional capacitado da área, visto que em patologias como Diabetes Mellitus é de fato recomendada, por conta do baixo consumo de glicose, também oferece perigo à saúde, quando empregada com o intuito

voltado para o emagrecimento. Por esse motivo, o número de sintomas físicos associados ao pós-dieta tem uma correlação, em vista que o CHO é o que garante energia para as células, e quando se tem uma restrição do consumo, manifestações como fraqueza, principal sintoma relato pelas mulheres, cerca de 40% declararam sentir esse tipo de sintoma após a realização. (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

O sucesso das dietas foi considerado bom (45,33%) e o tempo em que as mulheres permaneceram com o peso foi considerado muito curto (37,33%), o que demonstra a não efetividade das dietas, pois de momento elas podem até contribuir para a perda de peso em um curto espaço de tempo, considerando a restrição calórica presente em todos os métodos das dietas. Entretanto, o tempo em que as mesmas permaneceram com o peso que haviam perdido, foi muito curto, o que comprova que as dietas da moda não são consideradas boas a longo prazo, visto que fica impossível de seguir as restrições por muito tempo, causando o famoso “efeito sanfona” nas participantes, pois elas perdem e ganham peso de forma rápida e sem eficácia, sendo um risco para a saúde física e mental, ocasionando inúmeras frustrações. (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Ademais, uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente com o acompanhamento de um profissional Nutricionista e a associação de Atividades Físicas, possuem um resultado positivo, gradativo e à permanência do peso perdido à longo prazo, constituindo-se um estilo de vida permanente. (PEREIRA, 2019; FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O atual estudo obteve uma resposta limitada quanto a associação de sintomas depressivos e dietas da moda, entretanto, quanto a relação sintomas físicos pós-dieta restritiva e os sintomas depressivos, houve resultados assertivos. Sendo necessário a efetividade de mais pesquisas quanto ao assunto, com estudos mais ampliados e detalhados, para melhor entendimento atual da temática.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Cháritas de Almeida et al., Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p. 50918-50928, maio. 2021. ISSN: 2525-8761. Disponível em:< file:///C:/Users/loure/Downloads/admin,+474%20(2).pdf > Acesso em: 21 fev. 2022.

BETONI, Fernanda; ZANARDO, Vivian Polachini Skypek; 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**, São Paulo, SP, v. 9, jun 2010. Disponível em: <https://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3264.pdf> Acesso em: 17 mar. 2021.

CUNHA, Júlia Chaves da *et al.*, DISSEMINAÇÃO DOS PADRÕES ESTÉTICOS: A CIRURGIA PLÁSTICA E A HIPERVALORIZAÇÃO DA IMAGEM. **Rev. eletrônica, Materializando Conhecimentos**, Porto Alegre, RS, v. 8, set. 2017. Disponível em:< https://www.redeicm.org.br/revista/wpcontent/uploads/sites/36/2019/06/a1_disseminacao_padroes_esteticos.pdf> Acesso em: 17 mar. 2021.

CUNHA, Maria Celeste Brito *et al.*, A influência do método estratégico jejum intermitente para o emagrecimento saudável: uma revisão. **R. Assoc. bras. Nutr.** 2021; 12 (1): 179-194 ISSN 2357-7894. Disponível em:< file:///C:/Users/loure/Downloads/1014-Texto%20do%20artigo-5986-6258-10-20210331.pdf> Acesso em: 16. Mar. 2022.

FARIA, Alceu Luiz; ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e441101019089, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>. Disponível em:<file:///C:/Users/loure/Downloads/19089-Article-234228-1-10-20210815.pdf> Acesso em: 16. Mar. 2022.

FERREIRA, Talita Dantas. TRANSTORNOS ALIMENTARES: PRINCIPAIS SINTOMAS E CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS. **Rev. UNINGÁ**, Maringá, PR, v. 55, n. 2, p. 169- 176, abr./jun. 2018. ISSN 2318-0579 versão *online*. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/176/1693> Acesso em: 17 mar. 2021.

FOCHESATTO, Annelise. **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS QUE BUSCAM EMAGRECIMENTO POR MEIO DE DIETA**. 2020. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em:< <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/218979/001122526.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 16. Mar. 2022.

MARANGONI, Jhennifer Sienna; MANIGLIA, Fabíola Pansani. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Rev. RASBRAN.**, São Paulo, SP, n. 1, p. 31-36, Jan-Jun. 2017. ISSN 2357-7894. Disponível em:<file:///C:/Users/loure/Downloads/565-Texto%20do%20artigo-2080-2128-10-20170730.pdf> Acesso em: 13 Set. 2022.

MATIAS, Mayara Oliveira. **DIETAS DA MODA: OS RISCOS NUTRICIONAIS QUE PODEM COMPROMETER A HOMEOSTASE.** Orientador: Helber Barcelos. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - FACULDADE CATÓLICA SALESIANA DO ESPÍRITO SANTO, Vitória, 2014. Disponível em:<https://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC_MAYARA_NUTRICA0.pdf> Acesso em: 08 mar. 2021.

MESQUITA, Shenia Cavalcanti Sampaio. **ADESÃO ÀS DIETAS DA MODA POR ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA FACULDADE PRIVADA DO RECIFE-P.** Orientador: Amanda Costa de Lima. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE, Recife – PE. Disponível em:<https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/359/1/Ades%C3%A3o%20%C3%A0s%20dietas%20da%20moda%20por%20estudantes%20do%20curso.pdf> Acesso em: 16 mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **BMI CLASSIFICATION.** Geneva: WHO (Technical Reports Series). 2006. Disponível em:<www.who.it/bmi>. Acesso em: 22 mar. 2021.

PARCIAS, SILVIA.; *et al.* Validação da versão em português do Inventário de Depressão Maior. **J. bras. psiquiatr.** Rio de Janeiro, v. 60, n. 3, p. 164-170, 2011. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852011000300003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 mar. 2021.

PASSOS, Josilaine Andrade; SILVA, Paulo Roberto Vasconcellos; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, vol.25 no.7, p.2615-2631, junho. 2020. DOI:10.1590/1413-81232020257.23892018. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/csc/v25n7/1413-8123-csc-25-07-2615.pdf> Acesso em: 15 mar. 2021.

PEREIRA, Crislaine. **DIETAS DA MODA: INFLUÊNCIA EM MULHERES ENTRE VINTE A CINQUENTA ANOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA CIDADE DE LAGES/SC.** 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST, Lages – SC, 2019. Disponível em:<https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/481a0pereira,->

c.-dietas-da-moda-influencia-em-mulheres-entre-vinte-a-cinquentaanos,-em-uma-unidade-basica-de-saude-da-cidade-lages-sc.-nutricao.-lages_unifacvest,-2019-02.pdf> Acesso em: 14 mar. 2021.

SILVA, Janiara David *et al.*,. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, vol.17 no.12, p. 3399-3406, dec. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2012.v17n12/3399-3406/pt>> Acesso em: 17 mar. 2021.

SILVA, Pamela Camila Gomes; ORDOÑEZ, Ana Manuela; FERNANDES, Isabel. **VERIFICAÇÃO DE DIETAS RESTRITIVAS SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS DE UMA FACULDADE PARTICULAR DE FOZ DO IGUAÇU/PR POR MEIO DE QUESTIONÁRIO**. 2018. Relatório de Iniciação Científica (Graduação em Nutrição) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Foz do Iguaçu, 2018. Disponível em:<<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/588/685>> Acesso em: 4 mar. 2021.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.***TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO***

Olá, você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você irá acessar um formulário do *Google Forms* em que haverá toda a explicação necessária de forma rápida e objetiva. Você, participante, concordará com os termos no formulário e preencherá um questionário com perguntas relacionadas ao seu comportamento alimentar e sobre seu estado emocional.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E DEPRESSÃO EM JOVENS MULHERES.

Pesquisadoras Responsáveis:

Acadêmico de Nutrição: Isis Gabrielly Pedroso Loureiro.

Orientadora: Prof^ª. Ma. Mariane Róvero Costa.

Telefone para contato:

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato pelo telefone (inclusive ligação a cobrar):

- Prof^ª. Ma. Mariane Róvero Costa: (14) 99791-3088.

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

-CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humano do UNISAGRADO

- Endereço: Rua Irmã Arminda 10-70

- Horário de funcionamento: 2^a a 6^a. feira das 8:00 às 17:00

- Fone: (14) 2107-7340 / E-mail: cep@unisagrado.edu.br

Descrição da pesquisa:

O objetivo do estudo é analisar a associação entre a adoção de dietas da moda e o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres. A sua participação no estudo é livre e você tem o direito de se retirar da mesma quando sentir necessário. A aplicação dos questionários será feita por você mesmo e caso tenha alguma dúvida os pesquisadores estarão à disposição para te ajudar.

Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos visto que não será realizada avaliação ou método invasivo que possam comprometer a sua saúde ou sua integridade física. Dentre os riscos pode ser destacada a possibilidade de constrangimento, desconforto, vergonha e cansaço ao responder às perguntas.

Você não receberá gratificação financeira ou algum tipo de remuneração por participar deste estudo e poderá retirar o seu consentimento de participação a qualquer momento, sem quaisquer prejuízos. Todas as informações obtidas serão confidenciais e

mantidas em sigilo. Os dados da pesquisa serão posteriormente apresentados e publicados em eventos científicos e literatura científica, na área da saúde, além de serem divulgados na universidade. A sua participação contribuirá para o melhor entendimento da relação das dietas da moda e o desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres.

Caso aceite participar da pesquisa, preencha os dados a seguir:

Eu, _____ CPF

nº _____ estou ciente dos objetivos e metodologia e concordo em participar da pesquisa. Autorizo os autores do estudo a utilizar as informações decorrentes de questionários por mim respondidos e avaliações realizadas para elaborar relatórios e artigos para divulgação em encontros e publicações acadêmicas. Estou ciente dos procedimentos e concordo em submeter aos seguintes procedimentos: Aplicação de questionários via *Google Forms*. Também estou ciente do sigilo das informações que prestarei e do direito de me retirar da pesquisa a qualquer momento que desejar.

Bauru, _____ de _____ de _____

Colocando-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos, agradecemos a sua colaboração.

Atenciosamente,

Isis Gabrielly Pedroso Loureiro.
Profa. Ma. Mariane Róvero Costa.

ANEXO A – PARECER COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO (UNISAGRADO)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E DEPRESSÃO EM JOVENS MULHERES

Pesquisador: Mariane Róvero Costa

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 44854021.2.0000.5502

Instituição Proponente: Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.825.563

Apresentação do Projeto:

estudo transversal com 50 mulheres acima de 18 anos de idade e inferior a 35 anos, praticantes de dietas restritivas, que responderão questionários por meio da ferramenta Google Forms: Major Depression Inventory(MDI), versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa e o QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA ADOÇÃO DE DIETAS DA MODA (adaptado de Betoni et al.2010).

Objetivo da Pesquisa:

GERAL:

Relacionar a adoção de dietas da moda com o desenvolvimento de sintomas depressivos em jovens mulheres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Verificar a adoção de dietas da moda;

Classificar o estado nutricional;

Rastrear os principais sintomas de depressão.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As autoras acataram a sugestão deste Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos e descreveram no TCLE da segunda versão do projeto, a natureza dos riscos mínimos,ressaltando

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50

CEP: 17.011-160

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br



Continuação do Parecer: 4.625.563

que "Os riscos que o projeto poderá oferecer serão mínimos visto que não será realizado avaliação ou método invasivo que possam comprometer a sua saúde ou sua integridade física. Dentre os riscos pode ser destacada a possibilidade de constrangimento, desconforto, vergonha e cansaço ao responder às perguntas".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Após os ajustes realizados o projeto não apresenta impedimentos éticos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1723550.pdf	30/03/2021 23:00:59		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	30/03/2021 23:00:33	Mariane Rövero Costa	Aceito
Outros	Outros.docx	30/03/2021 22:58:00	Mariane Rövero Costa	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_IC_PB.pdf	30/03/2021 22:56:38	Mariane Rövero Costa	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoassinada.pdf	24/03/2021 13:09:32	Mariane Rövero Costa	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação
 Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 10-50 CEP: 17.011-180
 UF: SP Município: BAURURU
 Telefone: (14)2107-7280 E-mail: cep@unisagrado.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SAGRADO CORAÇÃO -
UNISAGRADO



Continuação do Parecer: 4.625.563

BAURU, 01 de Abril de 2021

Assinado por:
Bruno Martinelli
(Coordenador(a))

Endereço: Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Bairro: Rua Irmã Arminda Nº 50-50

CEP: 17.011-100

UF: SP **Município:** BAURU

Telefone: (14)2107-7260

E-mail: cep@unisagrado.edu.br

ANEXO B – MAJOR DEPRESSION INVENTORY (MDI), versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa.

ITEM MDI	Opções de resposta: 0=Nunca, 1=Raramente, 2=Às vezes, 3=Freqüentemente, 4=Muito Freqüentemente, 5=Sempre						
1	Você se sentiu de baixo astral ou triste?	0	1	2	3	4	5
2	Você perdeu interesse em suas atividades diárias?	0	1	2	3	4	5
3	Você sentiu falta de energia ou força?	0	1	2	3	4	5
4	Você se sentiu menos autoconfiante?	0	1	2	3	4	5
5	Você sentiu peso na consciência ou sentimento de culpa?	0	1	2	3	4	5
6	Você sentiu que viver não vale a pena?	0	1	2	3	4	5
7	Você teve dificuldade de concentração? Por exemplo ao ler jornal ou assistir TV?	0	1	2	3	4	5
8 ^a	Você se sentiu agitado?	0	1	2	3	4	5
8B	Você se sentiu desanimado ou mais lento?	0	1	2	3	4	5
9	Você teve problemas para dormir à noite?	0	1	2	3	4	5
10 ^a	Você esteve com o apetite diminuído?	0	1	2	3	4	5
10B	Você esteve com o apetite aumentado?	0	1	2	3	4	5
MID SCORE:							

MDI: Inventário de Depressão Maior

ANEXO C – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA ADOÇÃO DE DIETAS DA MODA

1. Idade ____ anos
2. Peso ____ kg
3. Altura ____ cm

4. Assinale se possui uma ou mais das doenças descritas abaixo:
 - () Hipertensão
 - () Hiperlipidemia (colesterol e/ou triglicérideo elevados)
 - () Diabetes
 - () Outro. Qual? _____

5. Assinale a respeito das dietas das modas se você já realizou qualquer uma dessas dietas com acompanhamento ou se você realizou sem acompanhamento. (Ex: dieta da sopa, dieta do tipo sanguíneo, dieta da lua, dieta paleolítica). Ou outra dieta sem acompanhamento nutricional.
 - () Sim. Realizou dietas da moda sem acompanhamento.
 - () Não. Realizou dietas da moda com acompanhamento ou não realizou com acompanhamento.

6. Assinale o tipo de dieta que já realizou. Pode-se assinalar mais de uma alternativa, caso você já tenha realizado mais de uma das opções.
 - () Dieta da sopa
 - () Dieta do tipo sanguíneo
 - () dieta da lua
 - () dieta paleolítica.
 - Outra () Qual? ⑦ _____

7. Assinale a alternativa no qual diz respeito ao sucesso com as dietas que você realizou. () Bom
 - () Muito bom
 - () Ruim

Muito ruim

8. Assinale a respeito de quanto tempo você permaneceu com o peso reduzido após realização da dieta.

Muito curto Menos de 1 mês.

Curto 1 a 3 meses.

Médio De 3 a 6 meses.

Longo Mais de 6 meses.

Muito Longo Mais de 1 ano.

9. Durante a dieta, assinale se apresentou um ou mais dos sintomas abaixo:

Fraqueza

Irritabilidade

Unhas fracas

Tontura ()

Queda de cabelo (

) Dores de cabeça.

Outro. Qual? _____ (

) Nenhum.

10. Você considera que alguma dessas dietas são prejudiciais à saúde? Se sim, quais? Você pode optar por mais de um item.

Dieta da sopa

Dieta do tipo sanguíneo

dieta da lua

dieta paleolítica.

Outro. Qual? _____ (

) Nenhum.