

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

ISADORA CARRAZZA FERNANDES

Transtornos Alimentares e Redes Sociais: uma análise de vídeos no TikTok a partir
do conceito de regras.

São Paulo

2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

ISADORA CARRAZZA FERNANDES

Transtornos Alimentares e Redes Sociais: uma análise de vídeos no TikTok a partir
do conceito de regras.

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial
para a graduação no Curso de Psicologia sob orientação
do Professor Dr. Luiz Felipe Monteiro da Cruz

São Paulo

2024

Agradecimentos

Com a análise do comportamento, aprendi que somos seres relacionais. Nossas interações nos formam: produzimos no ambiente, afetamos os outros e eles nos afetam. A partir disso, entendi a necessidade de escrever uma seção de agradecimentos, identificar e descrever relações tão potentes, que de uma forma muito significativa me afetaram, e por isso agradeço.

A minha primeira e talvez mais importante referência, Tetê. Você foi quem me apresentou um mundo de cuidado, carinho e saúde. Para além de ser quem me apresentou a atenção ao comportamento alimentar, que é tema deste trabalho, você sempre foi minha companheira em todos os momentos, me incentivando e segurando minha mão. Obrigada por ser minha inspiração. Mesmo longe, e mesmo há muito sem seu abraço, te agradeço e te levo para sempre em tudo que faço.

Hilda, muito obrigada por ser meu maior exemplo de força, luta e resistência. Sua memória e nossas lembranças estão marcadas em mim.

Aos meus pais e meus irmãos, se relacionar e se afetar nem sempre é fácil. Conviver com vocês me ensinou a buscar ser e fazer sempre o meu melhor.

Gustavo, com você descobri um mundo novo. Te encontrar foi como finalmente chegar em casa depois de um longo dia. Com você as gargalhadas são mais fortes, a comida fica mais gostosa, o sono mais pesado e o abraço mais longo. Obrigada por torcer tanto por mim.

Minhas amigas de PUC, Pati obrigada pelas crises de riso até termos dor de cabeça; Giu obrigada por todas as sessões de biblioteca online; Mari obrigada por todo o carinho; Magê obrigada por todas as conversas.

Giulia, desde a primeira eletiva de comportamental te admiro. É uma honra – e um prazer – ser amiga de alguém tão incrível dentro da AC e fora dela.

Diogo, Flávia e Luisa agradeço por todo o carinho e acolhimento. Vocês são extremamente especiais.

A todas as minhas amigas fora da PUC, Mavi, Sofia, Angélica, Juliana, Carol, Marina, Shi, Rafa, Luisa, Ju, muito obrigada.

Agradeço também aqueles que me apresentaram a Análise do Comportamento, Marcos Azoubel e Amílcar Fonseca. Suas aulas no início da graduação foram fundamentais para despertar meu interesse na área, e todos os ensinamentos ao longo desses anos para a minha formação.

Emerson Leite, agradeço imensamente por sua orientação cuidadosa na pesquisa que realizamos juntos, os conhecimentos e práticas adquiridos nessa experiência foram responsáveis por tornar possível a realização deste trabalho.

Luiz Felipe, agradeço também pela sua orientação neste trabalho. Por todas as correções atentas, e discussões que possibilitaram o encontro de um tema tão significativo e relevante para mim.

Daniel Caro, é uma honra enorme receber seu parecer. Todas as suas aulas marcaram a minha trajetória, guardo seus materiais de aula e anotações como eternas fontes de consulta, inclusive para esta pesquisa. Admiro muito seu trabalho, desde sua didática e preocupação com seus estudantes, até as reflexões e ampliações de tema em discussões. Muito obrigada.

Ao professor Ricardo Radin, em suas supervisões aprendi sobre a escuta, como é rico e valioso trocar mesmo que a partir de pontos de vista diferentes. Agradeço por me ensinar que independente da abordagem que utilizamos, nosso objetivo será sempre o cuidado.

Por fim, agradeço a todos aqueles que um dia trocaram comigo. Todas as interações foram fundamentais para me formar não só como a pessoa, mas profissional que sou hoje. Obrigada.

Transtornos Alimentares e Redes Sociais: uma análise de vídeos no TikTok a partir do conceito de regras

Autora: Isadora Carrazza Fernandes

Orientador: Prof. Dr. Luiz Felipe Monteiro da Cruz

RESUMO

Os transtornos alimentares são considerados um dos transtornos mentais mais prevalentes na sociedade ocidental, tornando-se necessário estudar as variáveis relevantes para seu estabelecimento e manutenção. Com o advento das redes sociais e a produção de conteúdo online sobre emagrecimento, identifica-se como relevante compreender como o que é consumido online pode afetar no comportamento alimentar dos sujeitos. No campo experimental, foram identificadas algumas variáveis relevantes para o estabelecimento da Anorexia Nervosa e Compulsão alimentar, sendo elas: restrição e/ou privação alimentar; restrição e/ou privação alimentar combinada a atividade física; e acesso intermitente a alimento palatável. Também, o conceito de regras da análise do comportamento torna possível a análise de discursos ao passo que permite o descrever as contingências presentes e identificar seus possíveis impactos no comportamento do ouvinte. Nesse sentido, a presente pesquisa teve como objetivo analisar e discutir vídeos postados em 3 perfis na rede social TikTok cujos conteúdos se referem à dietas através dos conhecimentos do Behaviorismo Radical, em especial o conceito de regras, e utilizando de 3 fatores de risco para transtornos alimentares, identificados em pesquisas anteriores. Os principais resultados obtidos indicaram uma alta menção de fatores de risco para compulsão alimentar, bem como a descrição de procedimentos estabelecedores de tal transtorno.

Palavras-chave: transtornos alimentares; redes sociais; regras; autoclíticos; análise do comportamento.

SUMÁRIO

1. Introdução	7
1.1 História dos Transtornos Alimentares	7
1.2 Os Transtornos Alimentares para a Análise do Comportamento	9
1.3 Dietas <i>Low Carb</i> e a Dieta Cetogênica	11
1.4 Comportamento Governado por Regras	12
2. Método	14
3. Resultados	16
3.1 Descrição dos perfis e vídeos	16
Perfil 1	16
Perfil 2	16
Perfil 3	17
3.2 Dados sobre os fatores de risco para Transtornos alimentares	18
3.2 Dados sobre Regras	19
Aspectos autoclíticos das regras	19
Contingências descritas nas regras	19
4. Discussão	21
5. Conclusão	27
Referências Bibliográficas	29
Apêndice	33

1. Introdução

Na 5ª Edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2014) caracterizam-se os transtornos alimentares como uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

Os transtornos alimentares são considerados um dos transtornos mentais mais prevalentes na sociedade ocidental, e são definidos como “perturbações graves da conduta alimentar que se manifestam por meio de hábitos alimentares anormais e podem envolver ingestão insuficiente ou excessiva de alimentos, levando a um prejuízo significativo da saúde física e psicológica da pessoa” (WHO, 2018). Em Smink et al., (2020) estimou-se que, em média, 7,8% da população mundial apresenta algum transtorno alimentar na vida, e em uma meta análise com estudos de 16 países, identificou-se que 22% das crianças e adolescentes apresentaram um comer transtornado (Lopez, 2023).

1.1 História dos Transtornos Alimentares

A concepção de transtornos alimentares como tais, a partir de descrições sintomatológicas caracterizando-os como transtornos psiquiátricos está presente há mais de um século. A Anorexia Nervosa (AN) é o de reconhecimento mais antigo, havendo estudos que datam da segunda metade do século 19 (Heaner e Walsh, 2013). Atualmente, são critérios diagnósticos para a Anorexia Nervosa:

“A. Restrição da ingesta calórica em relação às necessidades, levando a um peso corporal significativamente baixo no contexto de idade, gênero, trajetória do desenvolvimento e saúde física. Peso significativamente baixo é definido como um peso inferior ao peso mínimo normal ou, no caso de crianças e adolescentes, menor do que o minimamente esperado. B. Medo intenso de ganhar peso ou de engordar, ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso, mesmo estando com peso significativamente baixo. C. Perturbação no modo como o próprio peso ou a forma corporal são vivenciados, influência indevida do peso ou da forma corporal na autoavaliação ou ausência persistente de reconhecimento da gravidade do baixo peso corporal atual” (APA, 2014).

A etiologia tanto da Anorexia quanto de qualquer outro transtorno alimentar é considerada multifuncional, indicando que diferentes fatores e contextos podem levar

a instauração do quadro. Um modelo biocomportamental apresentado por Pierce e Epling (1984) e Pierce, Epling e Boer (1986) aponta para uma combinação de atividades físicas e restrição alimentar, em que maiores taxas de atividade física foram seguidas pela redução do consumo alimentar em ratos, sendo tal modelo denominado de anorexia induzida por atividade física (Almeida et al, 2014).

Até 1979, de Bulimia Nervosa (BN) era identificada apenas como parte da anorexia nervosa, quando o psiquiatra Gerald Russel cunhou o termo e o definiu como uma combinação de poderosa necessidade de comer em excesso com um mórbido medo de se engordar, evitando-se tais efeitos através da indução de vômito, abusando de purgativos ou a junção destes (Vandereycken, 2002). Em 1980, a Bulimia foi descrita como síndrome independente da Anorexia com critérios diagnósticos dispostos na terceira edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-III) (Oliveira, 2005). Atualmente, os critérios diagnósticos para Bulimia Nervosa descritos são:

“A. Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos: 1. Ingestão, em um período de tempo determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria dos indivíduos consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes. 2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo). B. Comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes a fim de impedir o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos; uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos; jejum; ou exercício em excesso. C. A compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios inapropriados ocorrem, em média, no mínimo uma vez por semana durante três meses. D. A autoavaliação é indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporais. E. A perturbação não ocorre exclusivamente durante episódios de anorexia nervosa.” (APA, 2014).

Os episódios de compulsão alimentar citados nos critérios acima também são chamados de *binge eating*, e tal padrão alimentar de consumo exacerbado é descrito através do modelo produzido por Hagan e Moss (1997), que identificam que uma história de restrição alimentar seguida de realimentação por alimento palatável tem como consequência o consumo exacerbado em curto período de tempo, de efeito duradouro sob o repertório do sujeito. A recorrência de episódios de compulsão

alimentar está descrita no Transtorno de Compulsão Alimentar (TCAP), que possui como critérios diagnósticos:

“A. Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos: 1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes. 2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo). B. Os episódios de compulsão alimentar estão associados a três (ou mais) dos seguintes aspectos: 1. Comer mais rapidamente do que o normal. 2. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio. 3. Comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome. 4. Comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo. 5. Sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida. C. Sofrimento marcante em virtude da compulsão alimentar. D. Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses. E. A compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado como na bulimia nervosa e não ocorre exclusivamente durante o curso de bulimia nervosa ou anorexia nervosa.”
(APA, 2014)

Serão discutidos os transtornos alimentares Anorexia Nervosa e Transtorno da Compulsão Alimentar, por serem mais prevalentes e descritos na literatura. Apesar de possuírem características diagnósticas diferentes, os transtornos alimentares possuem a etiologia multifuncional, já citada anteriormente, como característica comum. Isto é, as causas de um transtorno são compostas de predisposições genéticas, socioculturais e vulnerabilidades biológicas e psicológicas de cada sujeito. Nesse sentido, utilizar-se da análise do comportamento como ferramenta de descrição e avaliação desses transtornos torna possível sua leitura através de uma avaliação funcional, e a partir das esferas cultura, ontogenética e filogenética de seleção do comportamento.

1.2 Os Transtornos Alimentares para a Análise do Comportamento

Uma das bases epistemológicas do Behaviorismo Radical é a teoria evolucionista de Darwin, em especial o conceito de Variação e Seleção. A teoria construída por Skinner compreende uma abordagem selecionista, em que as relações

com o ambiente afetam, alteram e produzem comportamentos. Ainda, os mecanismos de funcionamento e análise do comportamento são identificados como comuns às espécies (Skinner, 1981). Nesse sentido, torna-se possível a pesquisa básica utilizando-se de sujeitos animais para estudar fenômenos mais complexos como o comportamento alimentar, de forma a se decompor os processos de maneira controlada, manipulando-se as variáveis relevantes. No caso dos transtornos alimentares foram propostos modelos operantes e de consumo para avaliar quais as variáveis relevantes para esses processos.

Para a Anorexia Nervosa, o modelo biocomportamental mais reconhecido é o de Pierce, Epling e Boer (1986) em que se estudou a alteração dos valores reforçadores da atividade física e consumo alimentar. Utilizando-se de ratos como sujeitos, foi observado que quando eram alimentados uma refeição por dia e possuíam livre acesso à roda de exercício, os sujeitos corriam excessivamente, paravam de se alimentar e acabavam morrendo de inanição. Concluiu-se que a privação alimentar aumenta o valor reforçador da atividade física, enquanto a saciação de atividade física diminui o valor reforçador do alimento (Pierce et al, 1994). Ainda, no laboratório experimental da PUC-SP também foram realizadas pesquisas reproduzindo este modelo, em Piccinato (2002) identificou-se o efeito da imposição abrupta ou gradual de um esquema de restrição alimentar sobre o valor reforçador da atividade física em ratos: a redução da oferta de alimentos determinou um aumento expressivo nas respostas que liberaram o acesso à roda de atividades e no número de voltas dadas, indicando o aumento no valor reforçador da atividade física após períodos de restrição, identificando também a atividade física como redutora do valor reforçador de alimento. Também foram realizados estudos com participantes humanos em que foram aplicados questionários, obtendo-se como um dos resultados a alteração alimentar correlacionada com mudanças na frequência e intensidade de atividade física (Gioia e Azoubel, 2019). Dessa forma, compreende-se que os achados em pesquisas indicam uma relação entre peso, taxa de atividade física e mudanças nos hábitos alimentares como variáveis relevantes para o desenvolvimento da anorexia.

Já o modelo de consumo de Hagan e Moss (1997) é reconhecido na descrição da compulsão alimentar. Os sujeitos foram submetidos a um protocolo experimental de períodos de restrição alimentar seguidos de acesso livre a alimentos palatáveis, avaliando seu consumo e peso. Após a fase de testes identificou-se como produto

dessa história de vida um padrão de comer excessivo persistente, superior àquele inicial dos sujeitos, e mesmo em situações em que não há privação alimentar (*binge eating*). No entanto, esse modelo teve como medida apenas o consumo dos animais nos testes finais, dessa forma tornou-se relevante utilizar outras medidas para avaliar o comer compulsivo. Nesse sentido, a replicação sistemática de Hagan e Moss (1997) realizada por Almeida et al (2012) utilizou sessões experimentais com respostas de pressão à barra que produziam alimento como uma medida operante do valor reforçador dos alimentos apresentados (regular e palatável), e posteriormente foram realizados novos estudos no Laboratório de Psicologia Experimental da PUC-SP para investigar diferentes variáveis operantes (Almeida et al, 2013; Leite et al, 2014; Leite et al, 2019; Fernandes e Leite, 2023). Além de períodos de restrição alimentar e do acesso intermitente a alimentos palatáveis, variáveis como a exposição a eventos estressantes (Corwin 2004 Apud Gioia e Azoubel, 2019) e a alteração do contexto alimentar (Lopez-Espinoza et al 2010) também foram identificadas como relevantes para produção de *binge eating*.

Assim, os achados em pesquisa básica e aplicada indicam algumas variáveis como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Tanto para a anorexia quanto para a compulsão alimentar, identificam-se a restrição e privação alimentar como relevantes. Estes contextos, combinados a atividade física estão associados a produção da anorexia. Por fim, o acesso intermitente a alimento palatável é descrito na literatura de *binge eating*.

Nesse sentido, identificar nos contextos, planos e dietas alimentares esses fatores de risco torna-se relevante para a prevenção dos transtornos. Isso pois, as dietas podem ser associadas à classe das regras: apresentam descrições de relações entre o comportamento do sujeito e possíveis consequências.

1.3 Dietas *Low Carb* e a Dieta Cetogênica

Observa-se na mídia e redes sociais, publicações de conteúdos a respeito de dietas. Em publicação no jornal digital Estadão (2024) é descrito o crescimento no setor de alimentos saudáveis na última década no Brasil. No meio digital, observa-se diversos perfis e páginas que abordam a temática *fitness* e de dietas.

Atualmente, existem diversos tipos de dietas que propõem como objetivo o emagrecimento. Dentre elas, identificam-se as dietas *low-carb* (baixas em carboidrato)

que pressupõem um baixo consumo de carboidratos, e inseridas neste grupo, as dietas cetogênicas. Essa abordagem é caracterizada por um alto consumo de gordura combinado à moderado de proteínas e a baixo consumo de carboidrato, em que o efeito deste protocolo levaria o corpo a utilizar a gordura como fonte primária de energia ao invés de carboidratos, induzindo o organismo a produzir corpos cetônicos e entrar em um estado metabólico chamado *cetose*. Ainda, a dieta propõe além de facilitar a perda de peso “aumentar a clareza mental e os níveis de energia” (Masood et al, 2024). A composição da dieta cetogênica, priorizando o consumo de gorduras, pode ser entendida como palatável, uma vez que esse grupo de alimentos é referenciado como um alimento altamente palatável para os seres humanos (Drewnowski e & Almiron-Roig, 2010).

Essa abordagem alimentar se torna atrativa para seus adeptos uma vez que leva a uma perda rápida de peso, melhorando a estética corporal. Sua proposta é reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos resultando na queima de gordura que passa a ser utilizada como fonte de energia para atividades vitais. Biologicamente, o baixo nível de glicose sanguínea induz o corpo a buscar outras fontes de produção energética, o fígado passa a quebrar a gordura armazenada e consumida na dieta para produzir os corpos cetônicos que serão a fonte alternativa de energia para os órgãos, tecidos e atividades metabólicas. (Masood et al, 2024)

O aumento da produção de corpos cetônicos no organismo pode produzir alguns efeitos nocivos para o sujeito. Ao se catabolizar excessivamente aminoácidos (presentes na maior parte dos alimentos prescritos em grande quantidade na dieta), tem-se como subproduto a ureia, que é excretada pelos rins. A longo prazo, a excreção renal aumentada de ureia pode sobrecarregar o órgão. Também pode acarretar a perda de água - levando a desidratação - e eletrólitos - como o sódio e potássio, essenciais para o funcionamento adequado das atividades cerebrais. Por fim, as reações bioquímicas envolvidas na produção de ureia podem gerar espécies reativas de oxigênio o que resulta em estresse oxidativo, o que pode causar danos que contribuem para o desenvolvimento de várias condições patológicas.

1.4 Comportamento Governado por Regras

O comportamento alimentar é compreendido como um comportamento complexo, multideterminado. Para além da resposta de comer, podemos levar em

consideração outros estímulos que podem exercer controle sobre esse comportamento, um exemplo desses estímulos são as regras. Quando um comportamento é evocado por uma regra, suas consequências podem mantê-lo e modelá-lo.

A priori, uma regra é uma resposta de descrição de contingência, e uma consequência possível para essa resposta descritiva é a produção de novas respostas no repertório de outra pessoa, sem que seja necessário modelar essas respostas (Sério et al, 2005). Em sua teoria, Skinner define regra como um estímulo especificador de contingência. Essa descrição pode adquirir uma função se pareada a outros estímulos, de forma a exercer controle sobre o comportamento do ouvinte.

Nesse sentido, essa função identificada para as regras envolve mudanças na função evocativa de estímulos discriminativos ou de operações motivadoras, seja pelo estabelecimento de relações entre estímulos antecedentes e classe de resposta ou pelo fortalecimento/enfraquecimento de reforçadores já existentes.

Uma das vantagens do comportamento governado por regras é que essas evocam e podem manter comportamentos que demorariam para ser instalados ou que até mesmo nem seriam emitidos através da seleção por consequências. No entanto, quando a regra exerce tamanho controle sobre o responder de um sujeito, ele pode se tornar insensível a certas consequências que produz, tornando-o alienado em relação ao ambiente natural (Guilhardi, 2011).

Ainda, as regras podem ser classificadas em tipos, ressaltando-se as Instruções e Orientações. O falante pode alterar a probabilidade de responder do interlocutor ao instruí-lo, isso pois compõe um modelo imitativo de forma que especifica a resposta que deve ser emitida pelo ouvinte e qual sua consequência positiva. Assim, coloca o indivíduo sob controle das contingências especificadas, que serão responsáveis pela manutenção do comportamento (Malavazzi e Pereira, 2016).

Diante disso, a presente pesquisa possui como objetivo analisar e discutir o conteúdo de vídeos postados em 3 perfis na rede social *TikTok* cujos conteúdos se referem à dietas *low carb*, especificamente a dieta cetogênica, utilizando-se (a) o conceito de regras proveniente do Behaviorismo Radical, e também (b) através de 3 fatores de risco para transtornos alimentares, identificados em pesquisas anteriores.

2. Método

O conteúdo pesquisado e analisado provém de vídeos postados na rede social *TikTok*. Para isso, foram selecionados 3 perfis através do seguinte procedimento:

- a. Foram utilizadas como plataformas de pesquisa *Google*, *Instagram* e *TikTok*;
- b. Utilizou-se as palavras “cetogênica”, “dieta cetogênica”, e “criadores de conteúdo” nos campos de busca;
- c. Após identificados os potenciais perfis brasileiros, foram selecionados aqueles com mais de 130 mil seguidores na plataforma *TikTok* e que utilizassem as *hashtags* (#) “cetogênica” ou “dietacetogênica” em seus vídeos.

A identidade dos criadores de conteúdo foi mantida em sigilo, por esse motivo ao longo de todo o trabalho referiu-se a eles como Perfil 1 (P1), Perfil 2 (P2) e Perfil 3 (P3).

Após a seleção de perfis, foi feita a coleta dos vídeos a partir dos seguintes critérios:

1. A métrica utilizada foi fornecida pela própria plataforma *TikTok*. No perfil de cada criador, a ordem de apresentação dos vídeos pode ser apresentada através da ordem de “Mais Recente” (em que aparece primeiro o último vídeo postado e por último o primeiro vídeo postado) ou “Popular” (em que aparece primeiro o vídeo com mais interações e curtidas e por último o com menos). Portanto, foram selecionados os vídeos postados a partir da aba de “Popular”.
2. Foram utilizados os 10 primeiros vídeos mais populares que abordaram a dieta cetogênica; ou possuíam *hashtags* com a palavra cetogênica; ou tinham a temática de dietas *low carb* ou jejum intermitente.
3. Foram descartados vídeos sem áudio, uma vez que a legenda fornecida não é elaborada pelo próprio criador, o que poderia levar a erros de interpretação.
4. A transcrição completa dos vídeos (preservando identidade e nome dos perfis) está anexada no Apêndice 1.

Para as categorias de análise “Fatores de Risco para o Estabelecimento de Transtornos Alimentares”, a partir da revisão bibliográfica, foram selecionadas: (i) restrição e/ou privação alimentar; (ii) restrição e/ou privação alimentar combinado à atividade física; e (iii) acesso intermitente a alimentos palatáveis. Ainda, as categorias foram também estudadas em conjunto, contabilizando também os fatores de risco (i) e (ii); (i) e (iii); (ii) e (iii); e (i), (ii) e (iii).

Para alimentos palatáveis, foram considerados tanto alimentos ricos em açúcar quanto em gordura, dessa forma, citações diretas às refeições cetogênicas ricas em gordura foram enquadradas em tal classificação.

Além disso, o conteúdo dos vídeos também foi analisado enquanto regra, categorizando características autoclíticas das regras, distinguindo-se em descrições com “termos técnicos”, “citação de estudos”; e “citação de doenças ou transtornos”.

Após a identificação das categorias de análise para fatores de risco para o estabelecimento de transtornos alimentares e das características autoclíticas das regras, também foram desenhadas as contingências citadas nas falas de cada vídeo. Posteriormente, selecionou-se 4 dessas contingências para se descrever em detalhe.

3. Resultados

3. 1 Descrição dos perfis e vídeos

Perfil 1

O perfil 1 no momento da coleta de dados possuía 809,5 mil seguidores e 4,3 milhões de curtidas no *Tiktok*. Na plataforma *Instagram*, o mesmo perfil oferece cursos, guias alimentares, receitas entre outros conteúdos pagos. Não é descrita nenhuma formação específica em nenhuma área, havendo apenas uma breve menção de ter ingressado no curso de nutrição, que não foi concluído. A dieta cetogênica é um dos principais tópicos abordados nesse perfil, havendo até mesmo listas de transmissão específicas sobre o tema.

Para os 10 vídeos selecionados, identificou-se uma média de aproximadamente 150 mil curtidas, 1432 comentários; 12 mil salvos; e 11 mil compartilhamentos.

O primeiro vídeo se trata de uma encenação em que o responsável pelo perfil simula uma conversa entre duas amigas e é apresentado o que se deve comer no café da manhã para emagrecer. O segundo vídeo ensina como realizar jejum de 12, 16 e 20 horas, também em uma encenação. O terceiro vídeo descreve brevemente a trajetória de emagrecimento da mãe do responsável pelo perfil. O quarto vídeo é sobre 5 alimentos que devem ser excluídos da alimentação de quem quer emagrecer, diminuir barriga e ter saúde. O quinto vídeo apresenta um suplemento, como, em qual dosagem e quando tomá-lo. O sexto vídeo cita 6 mudanças que ocorrem no corpo quando se faz jejum. O sétimo vídeo é outra encenação com a responsável pelo perfil em que simula uma conversa com o tema de como perder 6kg em até 2 semanas. O oitavo vídeo, também uma simulação de conversa, trata de quantas horas de jejum se deve fazer para emagrecer. O nono vídeo é a resposta de uma pergunta de uma mulher, que cita suas medidas corporais e quer saber se pode perder 10 kg até o natal (o vídeo é de aproximadamente início de novembro). Por fim, o décimo vídeo apresenta, em outra encenação, como emagrecer dormindo.

Perfil 2

O perfil 2 no momento da coleta de dados possuía 169,3 mil seguidores e 539,4 mil curtidas no *Tiktok*. Assim como o perfil 1, na plataforma *Instagram*, o mesmo perfil oferece cursos, guias alimentares, receitas entre outros conteúdos pagos - também

não há nenhuma menção de formação na área alimentar ou da saúde. O perfil possui como temas centrais dietas *low carb* e jejum.

Para os 10 vídeos selecionados, identificou-se uma média de aproximadamente 5,7 mil curtidas, 266 comentários; 2540 salvos; e 1080 compartilhamentos.

O primeiro vídeo do perfil descreve como a responsável elimina a retenção das exceções do final de semana e emagrece 3kg em 3 dias, já o segundo apresenta os 7 hábitos fundamentais em seu processo de emagrecimento de 50kg. O terceiro vídeo descreve o que comer para quebrar o jejum e continuar queimando gordura. O quarto vídeo é o mais longo de todos os analisados, ele indica que alguém que precisa perder mais de 10 kg não sabe lidar com moderação e deve parar de comer diversos alimentos e restringir sua dieta. O quinto vídeo descreve o que acontece com o corpo quando se faz jejum intermitente. O sexto vídeo é um compilado de dicas para emagrecer em menos de um mês, já o sétimo apresenta uma lista básica para a dieta *low carb*. O oitavo vídeo responde o que se deve comer para quebrar o jejum e continuar queimando gordura. O nono vídeo apresenta um protocolo para se eliminar até 3kg na balança em três dias. O décimo vídeo cita alimentos que podem ser consumidos à vontade e sem medo de engordar.

Perfil 3

O terceiro perfil no momento da coleta de dados possuía 135,7 mil seguidores e 696.9mil curtidas no *Tiktok*. Assim como os perfis 1 e 2, na plataforma *Instagram*, o mesmo perfil oferece cursos, guias alimentares, receitas entre outros conteúdos pago - mas diferente dos demais, esse perfil pertence a uma nutricionista.

Para os 10 vídeos selecionados, identificou-se uma média de aproximadamente 37,8 mil curtidas, 949 comentários; 4761 salvos; e 11,8 mil compartilhamentos.

O primeiro vídeo do perfil indica os 4 piores alimentos para o ser humano, enquanto o segundo ensina uma receita de *ketorade* (uma bebida energética composta por água, sal e limão) natural. O terceiro vídeo descreve as consequências do jejum intermitente. O quarto vídeo indica três alimentos que se retirados da rotina, provocam desinflamação, desinchaço, e emagrecimento rápido. O quinto vídeo também fala sobre jejum e apresenta um passo a passo. O sexto vídeo é sobre um protocolo para perder até 3kg na balança em 5 dias. O sétimo vídeo explica o que

ocorre com o corpo quando se fica duas semanas sem consumir açúcar. O oitavo vídeo aponta os alimentos certos para se perder barriga. O nono vídeo discorre sobre como emagrecer sem fazer exercícios físicos e o décimo também discorre sobre as mudanças corporais ao se realizar um jejum.

3.2 Dados sobre os fatores de risco para Transtornos alimentares

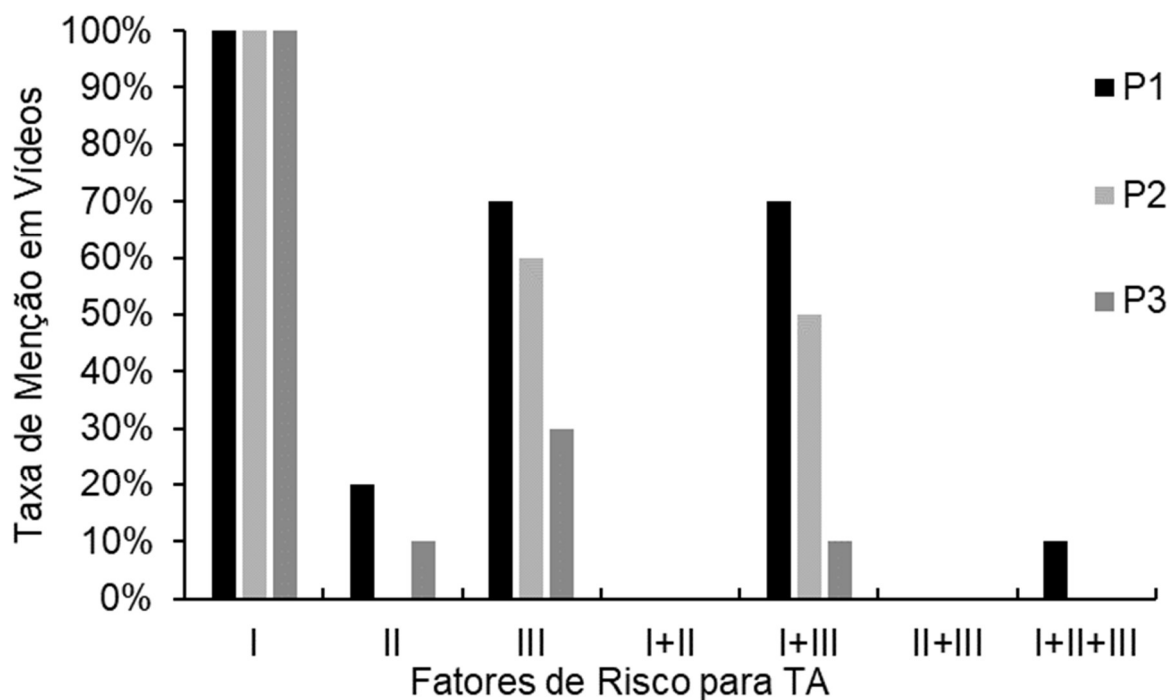


Figura 1. Taxa de Menções em vídeos dos Fatores de Risco para Transtornos Alimentares em cada um dos perfis 1, 2 e 3

A Figura 1 indica a taxa de menção dos fatores de risco para transtornos alimentares nos 10 vídeos selecionados de cada um dos perfis. Como apresentado no método, as categorias referem-se a: (i) Restrição e / ou privação alimentar; (ii) restrição e/ou privação alimentar combinado à atividade física; e (iii) acesso intermitente a alimentos palatáveis.

Destaca-se 100% da categoria (i) de menção em todos os vídeos de todos os perfis. Já a categoria (ii) apresentou uma baixa incidência, estando presente em 20% dos vídeos do Perfil 1, em 10% para o Perfil 3 e em nenhum dos vídeos do perfil 2. A categoria (iii) esteve presente em 70% dos vídeos do Perfil 1, 60% do Perfil 2 e 30% do Perfil 3. Não foi identificado em nenhum dos perfis a combinação de (i) e (ii), nem de (ii) e (iii), e a combinação de todas as categorias foi identificada em apenas 10% dos vídeos do Perfil 1. Já a combinação entre as categorias (i) e (iii) apresentou taxa

semelhante à da categoria (iii), sendo identificada em 70% dos vídeos do Perfil 1, 50% para o Perfil 2 e 10% para o 3.

3.2 Dados sobre Regras

Aspectos autoclíticos das regras

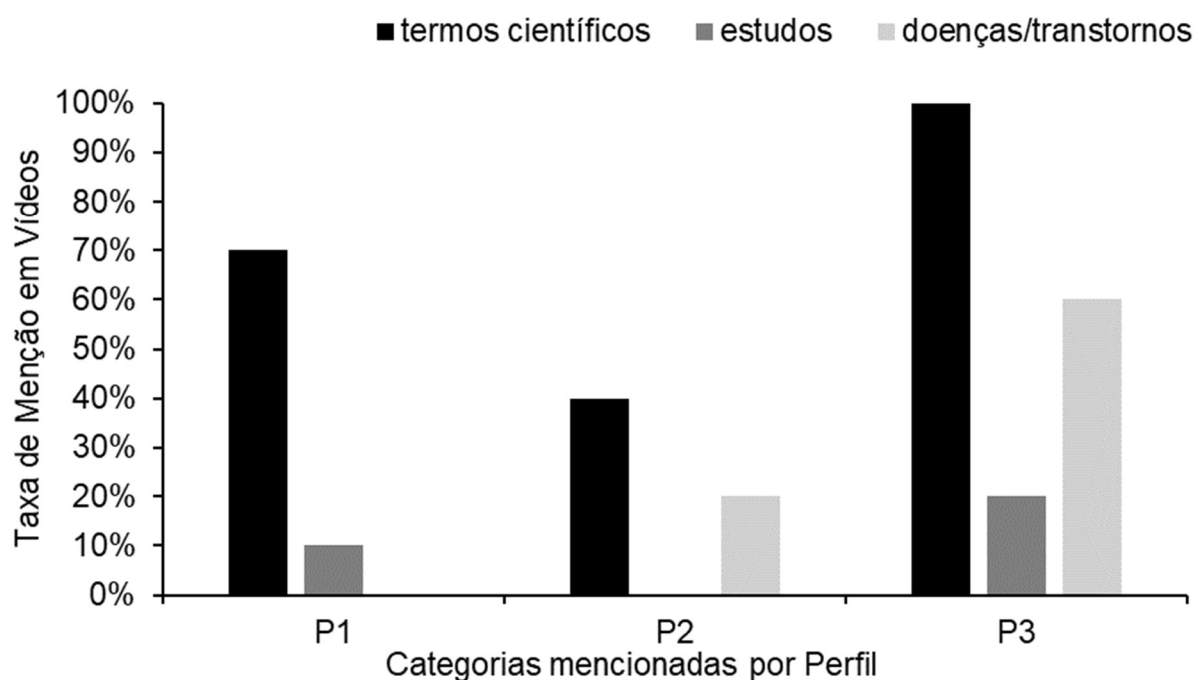


Figura 2. Taxa de menção em vídeos nos perfis 1, 2 e 3 das categorias “termos científicos”, “estudos” e “doenças ou transtornos”

Em todos os perfis se observa a utilização de termos científicos no discurso realizado. Essa categoria se faz presente em 100% dos vídeos analisados para o P3, 70% para P1 e 40% para P2. No que se refere a utilização de estudos citados, há ocorrência em apenas 10% dos vídeos de P1 e 20% de P3, não ocorrendo em nenhum dos 10 vídeos de P2. Por fim, são mencionadas doenças e ou transtornos em 60% dos vídeos de P3 e 20% de P2.

Contingências descritas nas regras

Como apresentado anteriormente, as regras são respostas de descrições de contingências que podem produzir no comportamento do outro, a replicação daquilo que foi descrito. No conteúdo transcrito dos 30 vídeos coletados (Apêndice 1), foram identificadas regras em todos eles, porém apenas 8 dessas regras descreviam comportamentos ou estímulos a serem evitados. Também observou-se que em

aproximadamente 75% dos vídeos essas contingências são apresentadas de forma incompleta, sem que haja um estímulo antecedente para a resposta ensinada. Nesse sentido, não há contexto inicial em que a regra se aplique ou seja controlada por, indicando que a consequência descrita irá exercer a manutenção desse responder, aparentemente indiscriminado. Além disso, alguns elementos como “motivação” e “vontade” são descritos como causa e antecedente de algumas respostas - quando há tal descrição.

4. Discussão

Na literatura a respeito de transtornos alimentares, os comportamentos de restrição ou privação alimentar estão descritos como parte dos comportamentos de risco para diferentes tipos de transtorno e, principalmente, para a compulsão alimentar e anorexia nervosa (Pierce, Epling e Boer, 1986; Hagan e Moss, 1997). O incentivo a reproduzir esse comportamento foi verificado em todos os 30 vídeos postados nos 3 perfis, com diversas topografias, como apresentando de forma punitiva a esse comportamento como única opção para o emagrecimento

“(…) Então não adianta você ficar querendo comer um pouquinho de tudo, porque esse equilíbrio só funciona geralmente para quem já é magro e para quem tem uma boa relação com a alimentação, que sabe parar, entendeu? E a gente tem que aceitar, se a gente está acima do peso, se a gente de fato engordou, é porque a gente não sabe lidar com moderação.” (Vídeo 4, Perfil 2)

ou utilizando imagens de antes e depois de emagrecimento para promover as restrições

“(…) ela começou a fazer exercício, cortar o açúcar, o leite e o glúten. 3 meses depois ela já estava assim *no fundo da tela expõe uma foto da mãe mais magra do que na primeira imagem dela apresentada*” (Vídeo 3, Perfil 1)

e até mesmo descrevendo supostas consequências físicas de se privar

“Se você tirar esses 3 alimentos da sua rotina, você irá secar a pochete, desinflamar e desinchar o corpo e ainda emagrecer bem rápido.” (Vídeo 4, Perfil 3).

Nesse sentido, pensando em um usuário da plataforma de vídeos TikTok que consome os conteúdos postados nos 3 perfis, ocorrerá uma exposição absoluta a descrições desse tipo. Esse usuário, em busca de conteúdos sobre emagrecimento, e conhecimentos sobre técnicas para tal, sem que lhe seja informado, é exposto a descrições de como se comportar que podem produzir em seu repertório consequências além da desejada, como um início de respostas de transtornos alimentares.

Essa possibilidade se torna mais alarmante, quando observado também a taxa de menções à categoria (iii) acesso intermitente a alimentos palatáveis. A topografia identificada também varia entre vídeos e perfis, sendo apresentada tanto com a própria referência à dieta cetogênica combinada à jejum, estabelecendo um acesso a gorduras (alimentos palatáveis) intermitente

“Eu faria jejum calórico de 12 horas pelo menos mais 4 horas de jejum metabólico, totalizando 16 horas de jejum que vai estimular muito a queima de gordura. (...). E obviamente faria a dieta cetogênica porque é uma dieta que emagrece muito rápido e estimula a queima da gordura corporal” (Vídeo 9, Perfil 1)

quanto diretamente mencionando alimentos conhecidos como ‘palatáveis’ combinados à restrição

“Você quer saber como eu faço para mandar embora a retenção das exceções do final de semana e emagrecer de um a 3 kg em 3 dias. O meu mini desafio queridinho é o do ovo. Quer saber todas as regrinhas? Assista até o final. (...) eu uso tomate, legumes, também uso algumas adaptações, como ketchup zero, coca zero para aquela vontade louca de doce e vários temperinhos” (Vídeo 1, Perfil 2).

Esse fator é descrito como variável relevante no estabelecimento de um comportamento alimentar de “comer compulsivo”, portanto, seguir as regras descritas nos vídeos por um período, novamente, pode até produzir o emagrecimento incentivado, mas também pode levar à um consumo alimentar muito maior em períodos não restritivos, o que é identificado como um dos critérios que definem *binge eating*. (Hagan e Moss 1997; Almeida et al 2012; Almeida et al, 2013; Leite et al, 2014; APA, 2014; Fernandes e Leite, 2023).

Por outro lado, é notável a baixa incidência de descrições a respeito da categoria (ii) restrição e/ou privação alimentar combinado à atividade física. O meio de informação e de conteúdos que permeia a categoria de criadores sobre emagrecimento, o descrito mundo *fitness*, e a construção cultural do processo de emagrecimento envolvem frequentemente as práticas de exercício. Ademais, os conhecimentos produzidos na área da saúde também descrevem essas atividades como fundamentais para um emagrecimento saudável (Swift et al, 2014). Nesse sentido, a omissão desse elemento em conteúdos tão focados nessa temática torna-se relevante. Essa categoria foi identificada apenas nas seguintes falas:

“(..) começou a quarentena, vim pro Paraná e continuei fazendo jejum, cetogênica e exercício físico. Minha mãe foi influenciada e começou a fazer exercício, cortar o açúcar, o leite e o glúten. 3 meses depois ela já estava assim (...)” (Vídeo 3, Perfil 1);

“(...) Por ser um composto natural, não tem efeitos colaterais, pode ser tomado em qualquer horário, mas eu descobri um horário que acelera o emagrecimento, que é antes do treino em jejum (...). (Vídeo 5, Perfil 1);

“Como emagrecer sem fazer exercícios? Exercícios são importantes, mas a dieta é fundamental. Você já deve ter visto gente na academia que malha, malha e tá sempre igual. Ou aquela pessoa que faz caminhada uma vida inteira e não eliminou 1 g sequer, e às vezes até engordou (...)” (Vídeo 9, Perfil 3);

Em todas as frases, a prática de atividades físicas não é apresentada enquanto resposta principal que produzirá o emagrecimento, como ocorre ao descrever outros comportamentos alimentares como fazer jejum, ou dieta cetogênica. Nesses casos, é apenas mais um dos componentes que descrevem, sem que exerçam papel fundamental nas regras apresentadas.

Portanto, no que se refere às categorias de análise para comportamento de risco para transtorno alimentar identificou-se como mais presentes componentes de restrição e/ou privação alimentar; restrição e/ou privação alimentar combinadas à acesso intermitente a alimento palatável; e a combinação entre esses dois elementos.

Quando estudamos comportamento verbal, compreende-se que se trata de um comportamento operante - sujeito aos processos de reforçamento, extinção operante, discriminação e generalização - que permite abstrações. Neste contexto, o conceito de regras se define como descrições de contingências, que podem ser completas, especificando desde estímulo antecedente, resposta e consequente, ou incompletas especificando apenas a resposta ou a relação entre alguns dos elementos da contingência. Aquele que apresenta a regra pode ser identificado como o falante, e aquele que ouve/segue/lê o ouvinte. Assim, a regra pode alterar o comportamento do ouvinte, produzindo novas respostas no repertório dessa pessoa (Sério et al, 2005). Além disso, essas novas respostas podem consequenciar o comportamento do falante, reforçando-o.

Novas respostas podem ser evocadas por regras em contextos em que suas consequências são atrasadas, de forma que não fortalecem tão facilmente o novo comportamento (Sério et al, 2005), isso pois a regra deixa claro a relação entre a resposta e consequência, e ainda, o próprio comportamento de seguir regras pode aumentar de frequência.

As regras descritas nos vídeos analisados se referem a respostas que terão suas consequências no futuro. Apenas 8 dos 30 vídeos analisados apresentam um período ou um prazo prometido para se obter os resultados indicados (perder peso), todo o restante descreve apenas a resposta e a consequência (emagrecer), em um futuro incerto. Dessa forma, essas descrições de contingência - além de esclarecer a

relação entre o comportamento imposto e a consequência desejada - também utilizam outros elementos que aumentam a probabilidade da emissão das respostas. Esses elementos são os aspectos autoclíticos das regras que possuem como efeito definidor essa modulação da resposta do ouvinte em relação ao emitido pelo falante.

Devido a uma história de reforçamento e estabelecimento de relações de equivalência entre estímulos, alguns elementos do discurso do falante podem estar associados a outros estímulos, podendo ter uma função semelhante, exercendo assim, controle sobre o comportamento do ouvinte (Sidman, 2009). Termos como “doenças” ou seus nomes “câncer”, “diabetes” são associados a estimulação aversiva, podendo assim exercer tal função quando apresentados em uma regra. Além disso, o operante verbal secundário Autoclítico tem também como efeito modular a resposta do ouvinte. Como apresentado na *Figura 2*, os perfis 2 e 3 utilizam desses termos em suas falas, de forma que dispõem regras coercitivas, alterando a probabilidade de responder do ouvinte, como em:

“(...) De 14 a 16 horas já inicia a queima de gordura corporal e começa a renovação celular. O corpo passa a eliminar as células velhas e regenerar as células novas. estudos demonstram que os jejuns a partir de 16 horas já podem também ser benéficos na prevenção do aparecimento de alguns tipos de câncer. (...)” (Vídeo 3, Perfil 3).

Observam-se características autoclíticas também em “Estudos mostram que demora em torno de 18 horas para acabar com esse estoque e começar a queimar gordura” (Vídeo 8, Perfil 1) esclarece a fonte de controle da regra. O termo “estudos” - mesmo que não referenciados corretamente, nem descritos de qualquer forma - provoca no comportamento do ouvinte um efeito, que a depender de sua história de vida, em que estudos foram pareados a uma fonte de informação segura, podem fortalecer o seguimento da regra “fazer jejum em torno de 18 horas”.

Da mesma forma ocorre com os termos científicos utilizados nos vídeos. Esse elemento está presente em todos os perfis, e denota uma acurácia na descrição da contingência, mas não necessariamente se confere na literatura específica, uma vez que não são apresentadas as referências para tais afirmações. Em alguns vídeos, em todos os perfis, são apresentados os supostos benefícios do jejum intermitente (Vídeos 6 e 8 Perfil 1; Vídeo 5 Perfil 2; Vídeos 3, 9 e 10 Perfil 3) no entanto, a respeito desses efeitos Dias et al (2021), em uma revisão da literatura sobre jejum intermitente, apontam que

“evidências acerca dos benefícios do jejum intermitente e suas possíveis alterações a curto e a longo prazo no metabolismo humano ainda são obscuras, tornando-se necessário o incentivo a pesquisas nesse cenário, já que essas estratégias têm sido amplamente aplicadas em dietas atuais.”

O Vídeo 3 do Perfil 1 tem como temática o processo de emagrecimento da mãe da criadora de conteúdo:

“vim pro Paraná e continuei fazendo jejum, cetogênica e exercício físico. Minha mãe foi influenciada e começou a fazer exercício, cortar o açúcar, o leite e o glúten. 3 meses depois ela já estava assim (foto da mãe), até que ela tomou coragem, começou a fazer jejum e dieta cetogênica, entrou por desafio e hoje ela é assim (foto da mãe), uma nova mulher, cheia de autoestima, com 17 kg a menos, linda e feliz”

a partir dessa transcrição, identifica-se a priori uma contingência de modelação, em que diante do modelo da filha (fazer jejum, cetogênica e exercício físico), a mãe se comportou de forma a imitar esse responder, emitir outras respostas restritivas e produziu como consequência a perda de peso visível em 3 meses. Uma vez que, define-se um estímulo como reforçador pelo aumento da probabilidade de emitir a mesma classe de respostas que o produzem, é possível afirmar tal efeito para a mãe que permaneceu emitindo tal comportamento, caso a descrição seja fidedigna. A descrição dessa regra, com principal enfoque em suas consequências reforçadoras, pode exercer controle sobre o comportamento do ouvinte, de forma a replicar o modelo apresentado, para obter os mesmos resultados. No entanto, a regra do que se fazer se resume em prática de atividades físicas, combinadas a restrição alimentar - anteriormente descrito como fator de risco para transtorno alimentar.

Outra regra que pode ser analisada está contida no vídeo 4 do Perfil 2:

“Olha, você tem muito peso para perder, tipo 10, 20, 30, 40, 50, quilos para perder, assim como eu tinha lá atrás, presta atenção no que eu vou te dizer. Você precisa viver o luto do pão, é a verdade, gente, entendeu? Se você não sabe lidar com a moderação, você precisa fazer substituições, entendeu? (...)”

a descrição aponta que a pessoa que precisa - termo esse já não definido, uma vez que não é especificado o motivo de tal necessidade - emagrecer mais de 10kg não sabe lidar com moderação alimentar, tendo como única solução e, portanto, resposta a ser emitida para eliminar tal aversivo, a restrição alimentar indicada como “substituições”. Utiliza-se como causa do sobrepeso, o próprio sujeito, mais especificamente “não saber lidar com moderação”, atribuindo a ele uma justificativa mentalista que pode produzir sofrimento nesse indivíduo (Holland, 1978a).

Em “(...) A partir de 16 a 18 horas (*o jejum*) normaliza os hormônios da fome e da saciedade, controlando a compulsão alimentar (...)” (Vídeo 3, Perfil 3) também identifica-se o caráter mentalista das descrições. Confere-se a causa da compulsão alimentar, um transtorno com diferentes determinações previamente descrito, aos hormônios do indivíduo. Ainda, esses hormônios são descritos de forma que podem ser controlados através do jejum, ou seja, da emissão de uma resposta, responsabilizando o ouvinte por seu transtorno e controle dele.

Por fim, os vídeos 9 do perfil 2 e 6 do Perfil 3 possuem o mesmo texto, havendo poucas diferenças, em algumas palavras. Em ambos os vídeos é dito:

“Final de semana acabou e a gente sempre vem com aquela barriginha, aquela retenção após as exceções. Por isso, durante o meu processo de emagrecimento 50kg sem remédios e sem bariátrica, eu sempre coloquei como meta realizar esse protocolo de segunda a quarta.”.

O protocolo descrito nos dois perfis se refere a, após um contexto de exceções, restringir o consumo alimentar para proteínas, legumes e frutas, combinado a jejum. Essa orientação se assemelha muito aos procedimentos realizados em estudos sobre *binge eating*, nos quais utiliza-se um protocolo de restrição e privação alimentar seguido por acesso livre a alimento regular e palatável (Alemida et al 2012; Hagan e Moss 1997; Fernandes e Leite, 2023). Os resultados desses estudos possuem como efeito comum no comportamento dos sujeitos experimentais um aumento no consumo alimentar comparado a linha de base, após ciclos do procedimento descrito, além de alterações no peso do sujeito. Assim, a regra proposta nos vídeos analisados, apresenta um protocolo validado cientificamente de estabelecimento de alterações identificadas no *binge eating*.

5. Conclusão

A presente pesquisa propôs analisar e discutir vídeos postados em 3 perfis na rede social *TikTok* cujos conteúdos se referem a dietas através dos conhecimentos do Behaviorismo Radical, em especial o conceito de regras, e utilizando-se de 3 fatores de risco para transtornos alimentares identificados em pesquisas anteriores.

Para a pesquisa, foram selecionados 3 perfis no *TikTok* que continham como conteúdo central dietas *low carb*, mais especificamente, a dieta cetogênica. Os 30 vídeos mais populares desses perfis possuem como temas principais os efeitos do jejum intermitente no corpo; como fazer jejum; protocolos alimentares de emagrecimento; o que se deve comer (ou não); e hábitos alimentares.

Na literatura experimental de Transtornos Alimentares, foram identificadas variáveis relevantes para o estabelecimento desses comportamentos. Em Hagan e Moss (1997) identificou-se a restrição alimentar combinada a acesso intermitente a alimento palatável como fator importante para o consumo excessivo, característico do *binge eating*. Posteriormente, o procedimento utilizado pelas autoras foi replicado por diversos pesquisadores, alguns deles membros do Laboratório de Psicologia Experimental da PUC-SP (Almeida et al 2012, Leite et al 2016, Leite et al 2023). Nessas replicações, os resultados de consumo foram consistentes aos iniciais, identificando também resultados semelhantes no responder operante dos sujeitos. A respeito da Anorexia Nervosa, Pierce, Epling e Boer (1986) identificaram como variáveis relevantes para o estabelecimento de um comportamento equivalente ao da anorexia nervosa a restrição alimentar combinada à atividade física. Os pesquisadores observaram um efeito modulador sobre o valor reforçador de alimento e atividade física quando combinados em tais condições. A partir de tais achados relevantes, foi possível categorizar três fatores de risco para Transtornos Alimentares: (i) Restrição e/ou privação alimentar; (ii) Restrição e/ou privação alimentar combinado a atividade física; (iii) Acesso intermitente a alimento palatável. Além dos três fatores, também foi analisada a combinação entre eles, sendo (i) e (iii) a variável descrita em Hagan e Moss (1997) para o estabelecimento do *binge eating*

Os dados coletados pela presente pesquisa demonstraram prevalência total da categoria (i) restrição e/ou privação alimentar em todos os vídeos. Também observou-se alta incidência de menção a categoria (iii) acesso intermitente a alimento palatável. Dessa forma, observa-se o descrito acima: há um risco de desenvolvimento de um

padrão de *binge eating* ao se seguir o que se instrui nos vídeos (restrição e/ou privação alimentar combinado a acesso intermitente a alimento palatável).

A baixa emissão da categoria (ii) restrição e/ou privação alimentar combinado a atividade física foi um achado inesperado para a pesquisa. Esperava-se que em meio a conteúdos sobre emagrecimento, houvesse mais menções à prática de atividades físicas. Uma hipótese para esse resultado se relaciona aos critérios utilizados para selecionar os perfis. Ao se determinar as dietas *low carb* e cetogénica como critérios de conteúdo para os perfis, é possível que aqueles com foco em “estilo de vida” e “fitness” tenham sido excluídos, e por consequência, conteúdos que abarcam exercícios. É relevante em possíveis replicações e futuras pesquisas, utilizar critérios mais amplos para escolha de perfis, verificando se tal resultado se altera.

Os achados na análise das regras também apontam para descrições de protocolos de estabelecimento de *binge eating*, sendo identificados nos discursos dos perfis autoclíticos que possuem como função aumentar a probabilidade do ouvinte de responder à regra. Essa característica está presente em topografias como citar estudos, correlacionar certos hábitos a doenças e transtornos como câncer e Alzheimer, e descrever superficialmente mecanismos fisiológicos - todos presentes nos vídeos.

Por fim, sugere-se para próximas pesquisas explorar as contingências de controle presentes no comportamento de descrever as regras, investigando o que mantém os responsáveis pelos perfis descrevendo regras. Também, aquelas envolvidas no repertório dos ouvintes, buscando compreender o que os leva a seguir ou não regras dispostas por criadores de conteúdo.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, P. E. M.; GUEDES, M. L.; CRUZ, L. F.; GRANDI, P. & WEGENER, C. (2012). **Investigando alterações no valor reforçador do alimento após um histórico de restrição alimentar seguido pela oferta simultânea de ração e alimento palatável**. Relatório de Iniciação Científica. Arquivo pessoal da autora.

ALMEIDA, P. E. M.; GUEDES, M. L.; LEITE, E. F. C. & LOPES, L.C.M. (2013). **Magnitude do reforço e ordem de exposição ao alimento: uma investigação de variáveis que alteram o valor reforçador de ração regular e palatável**. Relatório de Iniciação Científica. Arquivo pessoal da autora.

ALMEIDA, P. E. M. et al (2014). **Comportamento alimentar e transtorno alimentar: uma discussão de variáveis determinantes da anorexia e da bulimia**. Rev. bras. ter. comport. cogn., São Paulo, v. 16, n. 1, p. 21-29, abr. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452014000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (2014). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BLUE STUDIO ESTADÃO (2024). **Setor de alimentos saudáveis deve crescer 27% até 2025**. Disponível em: <https://bluestudio.estadao.com.br/agencia-de-comunicacao/releases/releases-geral/setor-de-alimentos-saudaveis-deve-crescer-27-ate-2025/>. Acesso em: 27 maio 2024.

CLAES, L., VANDEREYCKEN, W., & VERTOMMEN, H. (2002). **Impulsive and compulsive traits in eating disordered patients compared with controls**. Personality and Individual Differences, 32(4), 707–714. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00071-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00071-X)>. Acesso em: 20 de maio de 2024.

DIAS HANNA, M. et al (2021). **Efeitos metabólicos do Jejum Intermitente: uma revisão de literatura / Metabolic effects of intermittent fasting: a literature review**. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 32624–32634, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27354>>. Acesso em: 17 maio. 2024.

DREWNOWSKI, A., & ALMIRON-ROIG, E. (2010). **Human Perceptions and Preferences for Fat-Rich Foods**. Montmayeur, J. P. (Eds.) et al. Fat Detection: Taste, Texture, and Post Ingestive Effects. CRC Press/Taylor & Francis; 2010. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21452463/>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

FERNANDES, I. C.; LEITE, E. F. C. (2023). **Estudo 1. Efeitos de uma história de restrição alimentar e de acesso intermitente a alimentos palatáveis sobre medidas operantes do valor reforçador de alimentos regular e palatável utilizando esquemas concorrentes de razão progressiva**. Relatório de Iniciação Científica. Arquivo pessoal da autora.

GUILHARDI, HÉLIO JOSÉ. (2011). **Cisne Negro: análise comportamental de uma tragédia**. Disponível em: <<https://itcrcampinas.com.br/pdf/helio/cisnenegro.pdf>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

GIOIA, PAULA SUZANA; AZOUBEL, MARCOS SPECTOR (Orgs.) (2019). **Estudos em análise do comportamento e saúde**. Curitiba: Editora CRV, 2019. 166 p.

HABERMAS, T. (2015). **History of Anorexia Nervosa**. The Wiley Handbook of Eating Disorders, 11–24. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/274078300_History_of_Anorexia_Nervosa>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

HAGAN, M. M., & MOSS, D. E. (1997). **Persistence of binge-eating patterns after a history of restriction with intermittent bouts of refeeding on palatable food in rats: implications for bulimia nervosa**. International Journal of Eating Disorders, 22 (4), 411-420. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9356889/>>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

HEANER, M. K., & WALSH, B. T. (2013). **A history of the identification of the characteristic eating disturbances of Bulimia Nervosa, Binge Eating Disorder and Anorexia Nervosa**. Appetite, 71, 445–448. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24422209/>>. Acesso em: 20 de maio de 2024.

HOLLAND J. G. (1978). **Behaviorism: part of the problem or part of the solution**. Journal of applied behavior analysis, 11(1), 163–174. Disponível em: <<https://doi.org/10.1901/jaba.1978.11-163>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

LEITE, E. F. C., CRUZ, L. F., ALMEIDA, P. M. E. & GUEDES, M. L. (2014). **Magnitude do reforço e valor reforçador de alimento regular e palatável em esquema de FR progressivo**. (Relatório de Pesquisa/2014), São Paulo, SP, Laboratório de Psicologia Experimental da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Arquivo pessoal da autora.

LEITE, E. F. C., TERHOCH, G. B. & ALMEIDA, P. E. M.(2019). **Uma investigação dos efeitos de restrição alimentar e acesso intermitente a alimentos palatáveis sobre o consumo de alimento regular ou palatável em ratas: o papel do procedimento de restrição**. (Relatório de Pesquisa/2018), São Paulo, SP, Laboratório de Psicologia Experimental da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Arquivo pessoal da autora.

LOPEZ-ESPINOZA, ANTONIO et al (2010). **Inhibition of binge eating by changes of feeding context**. Rev. mex. anál. conducta [online]. 2010, vol.36, n.2, pp.185-197. ISSN 0185-4534. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/593/59314208012.pdf>>. Acesso em: 24 de maio de 2024.

LÓPEZ-GIL JF, GARCÍA-HERMOSO A, SMITH L, et al (2023). **Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis**. JAMA Pediatr. 2023;177(4):363–372. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36806880/>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

MALAVAZZI, D. M.; PEREIRA, M. E. M. (2016). **Definição, Tipos e Funções de Regra: Uma Interpretação da Obra de B. F. Skinner**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 32, n. 3, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/8cbTtTf3H3xL7QrZRNzvT3v/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

MASOOD W, ANNAMARAJU P, KHAN SUHEB MZ, et al (2024). **Ketogenic Diet**. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; jan 2024. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499830/>>. Acesso em: 26 de maio de 2024.

OLIVEIRA, BARBARA MONTEIRO DE (2005). **Os transtornos alimentares sob a perspectiva analítico-comportamental**. Brasília, jun. 2005. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2841/2/9861344.pdf>>. Acesso em: 27 maio 2024.

PICCINATO, CINTHIA DE AZEVEDO (2002). **Modelo animal de Anorexia por atividade: um estudo exploratório sobre a relação entre ingestão de alimento e correr na roda de atividade**. 2002. 53 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2002. Disponível em: <<https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/16676>>. Acesso em: 27 maio 2024.

PIERCE, W. D., EPLING, W. F., & BOER, D. P. (1986). **Deprivation and satiation: The interrelations between food and wheel running**. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 46(2), 199–210. Disponível em: <<https://doi.org/10.1901/jeab.1986.46-199>>. Acesso em: 25 de maio de 2024.

PIERCE, W. D., EPLING, W. F., DEWS, P. B., ESTES, W. K., MORSE, W. H., VAN ORMAN, W., & HERRNSTEIN, R. J. (1994). **Activity anorexia: An interplay between basic and applied behavior analysis**. *The Behavior analyst*, 17(1), 7–23. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/BF03392649>>. Acesso em: 14 de maio de 2024.

SÉRIO, T. M. DE A. P., ANDERY, M. A. & MICHELETTO, N. (2005). **Controle de estímulos e comportamento operante: uma (nova) introdução (2ª ed.)**. São Paulo: EDUC.

SIDMAN M. (2009). **Equivalence relations and behavior: an introductory tutorial**. *The Analysis of verbal behavior*, 25(1), 5–17. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/BF03393066>>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

SKINNER, B. F (1981). **Selection by Consequences**. *Science*, v. 213, n. 4507, p. 501-504.

SMINK, F. R. E.; VAN HOEKEN, D.; HOEK, H. W (2020). **Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates**. *Current Psychiatry Reports*, [S.l.], v. 22, n. 8, p. 1-10, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22644309/>>. Acesso em: 28 de maio de 2024.

SWIFT, D. L., JOHANSEN, N. M., LAVIE, C. J., EARNEST, C. P., & CHURCH, T. S. (2014). **The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance.** *Progress in cardiovascular diseases*, 56(4), 441–447. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.012>>. Acesso em: 20 de maio de 2024.

VANDEREYCKEN, WALTER (2002). **History of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa.** In: FAIRBURN, C. G.; BROWNELL, K. D. (Eds.). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2002. p. 151-155.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2018). **ICD-11 for mortality and morbidity statistics.** Version: 2022 February. Geneva: WHO; 2022. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>>. Acesso em: 09 de maio de 2024.

Apêndice

Transcrição dos Vídeos Analisados - Perfil 1

Vídeo 1

“O que comer no café da manhã para emagrecer”

“Amiga, bora na padaria? Vou comer um pãozinho integral, uma tapiquinha, um suco de laranja”

“Ué, mas você não queria emagrecer?”

“É, mas não tá certo?”

“Não. Se você quer queimar gordura, ficar disposta e saciada, você deve fugir do pão, nem tapioca, nem suco de frutas, tem muito carboidrato, dá pico na insulina e bloqueia a queima de gordura na hora”

“Nossa então o que eu como?”

“Anota aí, esses alimentos não aumentam a glicemia, deixam sem fome, continua queimando gordura. Você pode fazer um ovinho mexido com bacon ou queijo, vitamina de whey com abacate. Hum iogurte natural com castanhas, pasta de amendoim, morango”

“Hum e não tem uma receitinha de bolo, pão?”

“Tem sim, várias, todas sem carboidratos. Estão todas aí no meu insta”

“Amei seguindo”

“Se você quer aprender mais sobre essa dieta, vem pro meu perfil”

Vídeo 2

Como fazer jejum de 12, 16 e 20 horas? Vem aprender.

“Aceita uma frutinha?”

“Não, não, obrigada. Hoje eu estou em jejum.”

“Sério? Eu queria tanto fazer, mas eu não sei.”

“Então vou te ensinar os protocolos básicos que servem para emagrecer, desinchar, limpar o organismo, acelerar o metabolismo e o foco. 12 horas: jantar às 20, quebrar às 8. 16 horas: jantar às 20, quebrar ao meio-dia. 20 horas: jantar às 18, quebrar às 14:00”

“Ah, legal e quebra com o quê?” O que eu como?”

“Refeições cetogênicas.”

“O que é isto?”

“Um tipo de dieta no meu insta eu ensino tudo.”

Vídeo 3

“Como minha mãe emagreceu 17 kg em 6 meses”

“Essa é minha mãe no começo de 2020 (imagem), a gente tinha acabado de sair de uma sorveteria, começou a quarentena, vim pro Paraná e continuei fazendo jejum, cetogênica e exercício físico. Minha mãe foi influenciada e começou a fazer exercício, cortar o açúcar, o leite e o glúten. 3 meses depois ela já estava assim (imagem), até que ela tomou coragem, começou a fazer jejum e dieta cetogênica, entrou por desafio e hoje ela é assim (imagem), uma nova mulher, cheia de autoestima, com 17 kg a menos, linda e feliz” (outro corte de vídeo) “Mãe, dá uma voltinha uh-uh, olha a magreza”

Vídeo 4

“Café da manhã 5 alimentos você deve excluir dessa alimentação se você quer emagrecer, diminuir principalmente a barriga e ter saúde. Primeiro pão com margarina e geleia, uma bomba calórica inflamatória. Pão é puro carboidrato e glúten, pobre nutriente. Margarina é óleo hidrogenado, mesma coisa de você pegar aquele óleo de cozinha, sabe soja e passar no pão. E geleia é frutose, mais sacarose, ou seja, açúcar e mais açúcar. Segundo, suco de caixinha, que também é frutose, mais sacarose, ou seja, açúcar, mais açúcar. Terceiro, esse você vai ficar chocada. Granola uma bomba calórica lotada de açúcar, uma porcaria, Quarto, café com leite e açúcar. Não precisa falar mais nada do açúcar, né? E o leite extremamente inflamatório. E, por fim, todo tipo de bolacha e bolos que são lotados de glúten e açúcar. Então, o que comer? Assiste esse vídeo aqui que está no meu insta, que eu explico tudo e me segue para mais dicas de emagrecimento e jejum”

Vídeo 5

“Como tomar Morosil para queimar gordura abdominal?”

Este foi o vídeo mais pedido por vocês, então já salva e envia para amiga que está de dieta. Morosil um suplemento feito do extrato seco das laranjas moro e ele é tão poderoso assim porque ele é rico em antioxidantes, principalmente um chamado antocianina, e, a sua eficácia foi comprovada pela Anvisa, então se joga que funciona. Ele estimula a lipólise, que é a quebra da gordura corporal, principalmente abdominal, diminuindo até 50%. Qual Morosil comprar? O que tem o selo de autenticidade galena. A dose recomendada geral é de 400 a 500 miligramas por dia. Por ser um composto natural, não tem efeitos colaterais, pode ser tomado em qualquer horário, mas eu

descobri um horário que acelera o emagrecimento, que é antes do treino em jejum. Eu vou explicar certinho sobre isso no meu insta e os resultados são vistos depois de 90 dias de uso. Mas se você fizer junto com dieta cetogênica e jejum, vai ser bem mais rápido. Para mais dicas de emagrecimento vêm para o meu perfil.”

Vídeo 6

“As 6 mudanças no corpo quando faz jejum

1. Açúcar no sangue cai
2. Insulina baixa
3. Desincha
4. autofagia (limpeza das células)
5. queima de gordura
6. emagrecimento

mais dicas no insta”

Vídeo 7

“Como perder até 6 kg em 2 semanas?”

“Caraca, como você emagreceu, que que você?”

“Segui um protocolo que funciona muito.”

“Também quero, conta.”

“Ó, anota aí. Primeiro, fiz jejum de 18 horas, jantava às 6 e só comia meio-dia. Segundo, durante o jejum, muita água e o Cappuccino TCM.”

“Hã.? Que que isso?”

“Uma mistura que acelera a queima de gordura e não tira do jejum. A receita está no meu insta.”

“Nossa, já vou seguir.”

“E terceiro, minhas refeições são cetogênicas.”

“Não sei o que é isso. Como é que é essa dieta?”

“Com alimentos com baixo carboidrato como brócolis, palmito, abobrinha, algumas frutas como coco, abacate, morango, gorduras boas como queijo, bacon, manteiga, azeite, castanha, e proteínas, que podem ser qualquer carne, frango ou peixe, até os mais gordos.”

“Nossa, aí dá para perder tudo de peso mesmo?”

“Se souber fazer certinho, com certeza. Tem várias alunas do desafio que perderam 6 kg em 14 dias.”

“Aí como é que eu participo desse desafio?”

“É só clicar no link que está aqui no meu perfil. O desafio começa nessa segunda, eu espero vocês.”

Vídeo 8

“Quantas horas de jejum para emagrecer, Hein?”

“Deixa que eu te explico. A primeira coisa que você queima em jejum é o estoque de carbo. Isso mesmo, a gente estoca carbo no fígado e nos músculos e ele tem um nome bonitinho que chama glicogênio. Estudos mostram que demora em torno de 18 horas para acabar com esse estoque e começar a queimar gordura. Não adianta nada se depois do jejum você mandar um prato de macarrão, né?”

“Tá, mas então o que que funciona?”

“Depende do seu objetivo. Da uma olhadinha (*começa a apontar para caixas de texto que aparecem no vídeo)

dieta low carb sem jejum = emagrecer aos poucos

Ou esse *dieta low carb + jejum = emagrecer rápido*

E esse aqui? *dieta cetogênica sem jejum = emagrecer mais rápido*

E tem este também *dieta cetogênica + jejum = emagrecer mais rápido*”

“Então o que importa é a dieta?”

“Exatamente, entendeu?”

Vídeo 9

“Você é mulher? Pesa 86 kg, é sedentária, tem 1m e 60. É possível perder 10 kg até o Natal? Sim, é super possível. E eu vou te falar o que eu faria no teu lugar para perder esse peso. Eu faria jejum calórico de 12 horas pelo menos mais 4 horas de jejum metabólico, totalizando 16 horas de jejum que vai estimular muito a queima de gordura. Se você não sabe o que é jejum metabólico, tem vários posts no meu insta, inclusive um destaque dizendo o que que você pode tomar durante esse jejum. E obviamente faria a dieta cetogênica porque é uma dieta que emagrece muito rápido e estimula a queima da gordura corporal. Então, sim, é possível. Porque, várias alunas do fique fit desafio perdem até 6, 7 kg em 2 semanas. Então imagina até o Natal que falta um mês e meio. Se você quer participar do fique fit desafio e aprender todo esse protocolo de dieta e jejum. O link está na minha bio.”

Vídeo 10

“Amiga, quer aprender a emagrecer dormindo?”

“Emagrecer dormindo?”

“É emagrecer dormindo”

“Emagrecer dormindo?”

“é...”

“Emagrecer dormindo.”

“Quer ou não quer?”

“Ai, quero.”

“Quando a gente come, o corpo libera um hormônio chamado insulina, que é quem estoca energia, e ele demora mais ou menos 2 horas para cair e dá lugar a um hormônio chamado glucagon, que é quem queima energia. Para ele ficar alto e você queimar a gordura dormindo, você deve jantar cedo, no máximo 8 horas da noite, e isso ajuda a emagrecer, entendeu?”

Transcrição dos Vídeos Analisados - Perfil 2

Vídeo 1

“Oie, você quer saber como eu faço para mandar embora a retenção das exceções do final de semana e emagrecer de um a 3 kg em 3 dias.

O meu Mini desafio queridinho é o do ovo.

Quer saber todas as regrinhas? Assista até o final.

Você deve comer ovos no café da manhã, almoço e jantar.

A ingesta de saladas, em geral, é à vontade. Outro alimento permitido no desafio do ovo é o queijo, você deve consumir no máximo de 20 a 30 g em cada refeição.

Apesar de não estar nas regrinhas do desafio do ovo oficial, eu uso tomate, legumes, também uso algumas adaptações, como ketchup zero, coca zero para aquela vontade louca de doce e vários temperinhos.

Outra regra importante é que você deve ingerir no mínimo 2 litros de água.

Se você começar a sentir fraqueza ou moleza, não esqueça de tomar água e um pouquinho de sal.

E se você está perdido e não tem inspirações e não sabe o que comer, vai lá no meus stories e acompanhe os meus 3 dias de desafio do ovo. Vou colocar várias receitas para vocês.”

Vídeo 2

“7 hábitos que foram fundamentais no meu processo de emagrecimento de 50 kg. Sem bariátrica e sem remédios, viu?”

O primeiro de tudo é ao acordar, agradecer ao invés de reclamar.

O segundo é todas as vezes, todos os dias, antes de fazer a primeira refeição, eu sempre tomo 500 ml de água, no mínimo. Me manter hidratada durante o dia faz total diferença. Muitas vezes essa fome que a gente julga sentir é apenas sede. Por isso, um hábito que eu tenho é obedecer exatamente o cálculo da quantidade de água que eu preciso para o meu corpo. Tem um reels lá na rede vizinha, onde eu ensino a fazer esse cálculo, vai lá. Outro hábito importantíssimo foi colocar estratégias anti-inflamatórias na minha rotina. Chás e shot, adoro. Se você não sabe, eu vou te contar, a obesidade é uma doença crônica e inflamatória. Se estamos obesos, estamos inflamados. Saber reconhecer isso foi fundamental para minha virada de chave. Pois assim consigo visualizar a alimentação saudável e o exercício físico como pílulas milagrosas para a minha condição, que é ser obesa crônica. Afinal, hoje eu tenho um corpo magro, mas a doença que eu tenho, ela é crônica, é para sempre. Se eu não cuidar, eu volto a engordar. Então a minha base alimentar é, no mínimo, 90% saudável. Cheia de cores e sabores. Eu comecei pela estratégia low carb, cetogênica e fui conhecer o jejum intermitente para somar. Faço a última refeição às 8:00 da noite e só faço a primeira depois das 8 da manhã. Compartilho a minha rotina, tudo o que eu fiz e o que eu faço até hoje, não só para mandar embora esses 50 quilinhos, mas também para mantê-los lá na rede vizinha. Vai lá.”

Vídeo 3

“O que comer para quebrar o jejum e continuar queimando gordura? Meu nome é **** e eu eliminei, 50 kg sem remédio, sem bariátrica e hoje aqui na internet eu ajudo mulheres com 30 anos ou mais a eliminarem quantos quilos elas quiserem, sem passar fome, com estratégias naturais. Então se você quiser emagrecer, já segue o meu perfil para aprender. Mas primeiro você precisa saber que para emagrecer você precisa comer. Então, mais importante do que quantas horas você faz em jejum é o que você come em janela alimentar. E para que o seu corpo não deixe de queimar gordura assim que você finaliza o seu protocolo de jejum, é preciso que você coma alimentos mais low carb, ricos em gorduras boas e proteínas. São eles, ovos de todos os tipos, carnes de todos os tipos, frango, peixe, porco, whey, cottage, iogurte natural e todos os vegetais, alface, agrião, repolho, rúcula, couve, brócolis, abobrinha,

cenoura, tomate. A lista é imensa. Então prepara o print que eu vou deixar aqui. Aproveita e já salva para não esquecer e envia para aquela amiga que também quer emagrecer. Ah, e não deixe de comer frutas não. São fontes de vitaminas e minerais e eu vou deixar na legenda, a que você vai poder comer mais. Gostou desse vídeo e quer saber mais sobre jejum intermitente low carb? Digita sim nos comentários para eu saber se esse conteúdo ajudou você e fazer mais”

Vídeo 4

“Olha, você tem muito peso para perder, tipo 10, 20, 30, 40, 50, quilos para perder, assim como eu tinha lá atrás, presta atenção no que eu vou te dizer. Você precisa viver o luto do pão, é a verdade, gente, entendeu? Se você não sabe lidar com a moderação, você precisa fazer substituições, entendeu? Então assim, você não, não tem que ficar pensando no quanto tempo vai levar no número da no número da balança, né? Que ele está ou no que ele vai ficar. Foca apenas em fazer o que precisa ser feito um dia de cada vez é hoje, não importa se é sexta-feira, se é sábado, se é domingo, entendeu? Pega o guia low carb, dá uma olhada, baixa pega. Pegue o material, vai assistir a aula. Mas assim não tem juro, não tem, não tem condição. Foca em comida de verdade, vai no simples, funciona. Ovo de manhã. Está com fome? Come um ovo é, faz coxinha, né? Deixa as coxinhas prontas ou se organiza, tenha frutas, ovos codornas, sardinha, atum. E nada de ficar falando ‘ai, não gosto disso’. Tem quantos anos, querida? Tá assim, você gosta do resultado que você tem hoje? Você gosta? Porque assim, o que você tem escolhido todos os dias vão dar os resultados que você já conhece e já tem. Você gosta desse resultado ou você quer de fato mudar, entendeu? Então não tem essa ‘ai não gosto’ é óbvio que gente. Vocês acham que eu lá atrás, quando eu pesava 100kg eu gostava de comer um prato igual agora que nem eu acabei de comer de espaguete, né? Abobrinha com carne moída, espaguete de cenoura com carne moída. Vocês acham? Eu não gostava gente. O que me fez gostar disso foi os resultados. ‘Ai *** não tenho motivação’ claro que não tem motivação, quem vai ter, quem vai ter gente, ninguém tem, não espera motivação chegar, não espera dá vontade, entendeu? Foca no que tem que ser feito e pronto. E nunca coloque pensamentos negativos, mensagens negativas em cima da comida que você tá comendo porque agora de agora pra frente, se você quiser emagrecer e se você quiser manter, não fazer coisa errada, viver um efeito sanfona, é isso que você vai ter que fazer, entendeu? Que delícia, maravilhoso é essa a sua realidade, a

sua realidade é essa, entendeu que você não sabe lidar com moderação. Então não adianta você ficar querendo comer um pouquinho de tudo, porque esse equilíbrio só funciona geralmente para quem já é magro e para quem tem uma boa relação com a alimentação, que sabe parar, entendeu? E a gente tem que aceitar, se a gente está acima do peso, se a gente de fato engordou, é porque a gente não sabe lidar com moderação. Então foca em substituição, entendeu? E não fica sofrendo por coisas que você não pode mais comer, que você não vai mais comer por um tempo, depois você vai, entendeu? Mas agora você não consegue lidar com essa, essa moderação, então não vai fazer parte da sua, da sua, da sua, ali da sua base alimentar. Foca em comida de verdade. Alimentos que vai te dar saciedade, que vai nutrir o seu corpo, colocar os seus hormônios de fato tá colocando eles para trabalhar, trabalharem, para ter uma noite boa de sono, para tireoide funcionar para acelerar o metabolismo. Meu amor, você não tem metabolismo cansado, não está lento, é o que você alimenta, o que você come que faz com que isso aconteça, entendeu? Como que o corpo vai trabalhar se ele não tem nutrientes? Aí essas comidas ultra processadas, elas são ricas em calorias, em energia que a gente estoura, porque a gente não precisa de tanta energia assim e são pobres em nutrientes. Você acha que de fato você vai conseguir emagrecer e manter e ter uma saudade, uma saúde plena? Comendo isso? Não faz parte da sua vida amor, aceita, sabe? Às vezes é preciso viver esse luto, aceitar que não faz mais parte para a gente poder ampliar a visão para a nova alimentação, que vai fazer parte da nossa base alimentar.”

Vídeo 5

“O que acontece no seu corpo quando você faz jejum intermitente?

Eu amo jejum intermitente, quando eu aprendi a fazer low carb e jejum intermitente, eu emagreci 50 kg sem remédio, sem bariátrica. E hoje eu compartilho no emagrecer que é o meu programa de emagrecimento, um protocolo que você aprenda o mesmo passo a passo que eu fiz para emagrecer esses 50 kg e por isso as minhas alunas têm esse resultado. Mas eu vou falar aqui pra vocês agora o que acontece no seu corpo hora por hora quando você faz jejum pra ver se eu consigo também te convencer.

De 12 a 15 horas que você fica sem comer o seu corpo já começa a controlar o nível de açúcar no seu sangue. utiliza minha (inaudível) insulina. Você já começa a sentir que fica até um pouquinho mais murchinha.

Depois de 16 horas em jejum, é o que o seu corpo começa a queimar as suas gordurinhas. Sim, esse estoque de gordurinha aí que eu sei que tanto te incomoda. Começa a renovação celular, a autofagia. O teu corpo começa a expulsar aquelas células velhas que já não servem mais para renovar pelas novas. Ajudando a gente ficar mais jovem e, diga-se de passagem, com a pele mais bonita.

A partir das 18:00 você já vai sentir uma regulação natural nos hormônios das suas saciedade e também da sua fome. Vai te mandar embora, sabe aquela compulsão louca por doce e carboidratos?

Só faz e me conta.

Seu foco aumenta, a sua concentração aumenta, é ótimo para quem estuda e principalmente para quem trabalha e usa muito a cognição e concentração.

A partir das 20:00, 22 horas você já começa a desinflamar de verdade o seu intestino. Melhora a candidíase, porque os fungos e as bactérias morrem de fome, mas você não. Esqueceu que tem muita energia em forma de gordura?

Quer Saber exatamente o que fazer para transformar o seu corpo em queimador de gordura, saber o que comer no plano alimentar para não parar de queimar essas suas gordurinhas? Digita eu quero e vem para a próxima turma do emagrecer que inicia agora, segunda-feira, corre que as vagas são limitada e as inscrições já estão encerrando.

Vídeo 6

“Você emagrecer em menos de 1 mês.

Comece fazendo isso hoje e veja o quanto o seu corpo irá mudar.

Minhas alunas fazem isso (*imagens na tela de progresso de alunas*) e tem excelentes resultados como este em apenas 7 dias. E fica até o final, que a última dica vai acelerar ainda mais seus resultados.

Mas antes, se você quiser emagrecer, já segue o meu perfil para aprender.

Primeira dela, beba 600 ml de água em jejum todos os dias antes da primeira refeição.

E pelo menos 40 ml de água, veja o seu peso corporal durante todo o dia.

Segundo inicie seu dia com proteínas. Ovos, patês de frango, por exemplo, são excelentes opção.

Acrescente em sua rotina, pelo menos, 3 frutas ao dia e de preferência as que contém menor quantidade de calorias ou então de carboidrato. Morango, tangerina, coco,

mamão, abacate, kiwi, melão e abacaxi após as suas principais refeições, além de te ajudar à digestão.

Não beba suas calorias. Beba água com limão ou bebidas zero açúcares e zero calorias. Evite ao máximo farináceos e ultraprocessados. Pães, biscoito, bolacha, bolos, macarrão, principalmente em rotina. Deixe tudo isso para as exceções.

Então já prepara o seu ambiente para ter muita comida de verdade à disposição. E se você não sabe o que comer, dá uma olhada no meu perfil, que tem várias opções deliciosas para você.

E para acelerar o seu emagrecimento, faça o protocolo de jejum. Eu deixei na legenda alguns.

Vídeo 7

“Listinha básica da dieta low carb.

A low carb é o maior sucesso. Não, porque é uma dieta que todo mundo fala que é da modinha por aí. Não, não, não, não, não, não, não. Foi porque de fato eu emagreci 50 kg sem remédio, sem bariátrica, com ela, cetogênica e jejum intermitente. E eu já mantenho esse peso por mais de 4 anos. Então não é, não vem me dizer que low carb é modinha não, porque eu vou te provar que low carb é uma da solução. Mas se você ainda não me segue, aproveita para me seguir aqui no meu perfil, nos meus desafios, e no meu clube Emagrecer, eu faço questão de compartilhar com você e com as minhas alunas tudo o que eu fiz.

Já pega papel e caneta e vamos para.

Você pode comer todos os tipos de carne, inclusive uma costelinha, uma carne bovina, frango, peixe, porco, ovos, os legumes é free, você pode comer todos esses aqui e também na dieta low carb para depender ali da quantidade, você pode comer até alguns tubérculos, frutas também, tudo liberado, inclusive a banana. Só cuidado com a quantidade, porque se você está em low carb para emagrecimento você é legal que você não consuma mais de 80 g por dia, já anota aí. Mas essa listinha básica, se você não sabe por onde começar, foca nela que com certeza você vai emagrecer e ainda vai vir aqui me agradecer.

As gorduras que a gente usa pra cozinhar na low carb que são essas aqui (*escrito na tela azeite, banha de porco, manteiga, óleo de coco, ghee*). Perca o medo da gordura natural dos alimentos, não a noção. As bebidas também vou deixar aqui (*escrito na tela: refri zero, água tônica, água saborizada sem açúcar, café e chá sem açúcar*)

algumas que são low carb, pode te ajudar aí no seu processo de emagrecimento mas também, né, é uma opção. Agora, se você quiser saber mais sobre low carb, jejum intermitente e ter ali sugestão de cardápio, mais receitas, para você de fato, gostar de fazer o que você está fazendo e emagrecer e também manter, digita aqui 'receitas' que eu vou te enviar um direct porque eu estou com uma oferta especial do meu guia low carb, que eu sei que você vai adorar. Já salva para não esquecer envia para aquela amiga que também quer emagrecer.”

Vídeo 8

“O que comer para quebrar o jejum e continuar queimando gordura?

Se você ainda não me segue, já começa a me seguir. Se você quer emagrecer com o low carb, cetogênica e jejum intermitente. Eu eliminei 50 kg com essas 3 estratégias e hoje eu estou aqui todos os dias compartilhando tudo com você.

Que eu sou fã do jejum intermitente, quase todo mundo já sabe, porque é claro que foi uma das estratégias que me fizeram emagrecer. Mas para emagrecer você precisa comer. Então, mais importante do que quantas horas de jejum você faz é o que você come em sua janela alimentar. E para que você não quebre, que você não pare de queimar gordura quando você for quebrar o seu jejum, é preciso que você coma alimentos mais low carbs. Alimentos que de preferência sejam ricos em gorduras boas e proteínas. São eles, ovos, todos os tipos de carnes, peixes, frango, porco, todos os vegetais, alface, agrião, repolho, couve, cenoura, tomate. Vou deixar a listinha aqui para facilitar (*lista de alimentos na tela*). Aproveitem já printa e já salva esse vídeo para não esquecer e compartilha com a amiga que também quer emagrecer.

Não deixe de comer fruta não. Lá no meus reels, lá no meu feed, no meu conteúdo, tem uma listinha de quais são as melhores opções. Se você não sabe o que comer, tem um guia low carb que eu preparei para você. Digita receitas aqui nos comentários que eu vou te enviar um direct”

Vídeo 9

“Protocolo que eu uso para eliminar até 3 kg na balança em 3 dias.

Final de semana acabou e a gente sempre vem com aquela barriguinha, aquela retenção após as exceções. Por isso, durante o meu processo de emagrecimento de 50 kg sem remédios e sem bariátrica, eu sempre coloquei como meta realizar esse protocolo de segunda a quarta.

Mas antes já começa a me seguir para você não perder nada se você de fato quer emagrecer.

O primeiro passo e um dos mais importantes, é com certeza aumentar a minha ingestão de água, aumentar a hidratação. Eu bebo, no mínimo, 3 l de água, 500 deles em jejum.

Como fonte proteica, eu sempre priorizo ovos, peixes e frango, eu não como carne vermelha.

O open de legumes é free. Mas eu vou deixar uma listinha (*lista de folhas, legumes na tela*) aqui, ó, para vocês se nortearem para ver quais são os mais baixos em carboidrato. Consumo no mínimo 3 frutas ao dia. Também vou deixar aqui, ó, já printa, para não esquecer que essas são sucesso (*lista de frutas na tela*) para você que quer emagrecer.

E como eu já sou adepta ao jejum intermitente, eu faço pelo menos 16 horas por dia. Fazendo a última refeição até às 20:00 da noite e depois a primeira ao meio-dia.

E para potencializar os seus resultados, eu vou deixar na legenda, 3 chás diuréticos para secar essa barriga de uma vez, então já salva para não esquecer e envia para aquela meia que também quer emagrecer.”

Vídeo 10

“5 alimentos que você pode comer à vontade e sem medo de engordar, no final eu explico porque vem comigo.

O primeiro é o brócolis, em 100 g, só tem 34 calorias. O vegetal é rico em proteínas, fibra, cálcio, ferro e magnésio e potássio.

O segundo é o chuchu. Pasmem, em 100 g, contém apenas 19 calorias. É um alimento também diurético, rico em fibras, ferro, manganês e potássio.

O morango possui ações antioxidantes, rico em vitamina C, melhora as funções intestinais e em 100 g tem apenas 32 calorias.

O pepino é rico em ferro, potássio e betacaroteno, o antioxidante que retarda o envelhecimento, e, além disso, o pepino tem efeito diurético. E em 100 g possui apenas 16 calorias.

Assim como o pepino, a abobrinha também tem função diurética e é rica em vitaminas A e C. Em 100 g, possui apenas 15 calorias.

Esses alimentos possuem baixíssimas calorias em grandes quantidades. Além desses 5, existem tantos mais. Quer saber quais são? Digite eu quero nos comentários, beijinhos e até breve.”

Transcrição Vídeos Analisados - Perfil 3

Vídeo 1

“4 piores alimentos para o ser humano. Sorvete, puro açúcar e gordura hidrogenada, além de corantes e saborizantes artificiais, altamente inflamatório e prejudicial ao cérebro. Chips e salgadinhos são calorias vazias, só engordam e não te trazem nenhum nutriente; e ainda, por serem fritos em óleo vegetal hidrogenado tem uma substância chamada acroleína, que é altamente cancerígena. Salsicha produtos carbo ultraprocessados são cheios de ingredientes químicos como nitrito substância essa relacionada ao aparecimento de doenças como leucemia, tumores cerebrais e câncer de intestino. Refrigerante, 100% químico e artificial está associado ao Alzheimer, cânceres cerebrais, estomacais, enxaquecas, epilepsia, entre outras, além de desidratar e alterar todos os hormônios. Nutrição e alimentação saudável para o emagrecimento, né?”

Vídeo 2

“Água, sal e limão. O melhor energético, que te dá asas, ketorade natural: tira a fome, diminui a vontade de comer doces, reduz dores de cabeça, dores nas articulações, hidrata células, repõe os minerais na corrente sanguínea, regula o metabolismo, previne câibras, melhora circulação sanguínea, elimina toxinas e melhora a digestão. tome diariamente e você verá todos esses benefícios. E é super simples, basta pegar 500 ml de água, uma colherinha de café rasa de sal rosa. Mexe bem. Esprema meio limão e está pronto. Vá tomando ao longo do dia se quiser colocar um gelinho também, fica delicioso. Coloque na sua garrafinha e vá tomando que você verá todos os benefícios. Eu amo isso aqui. Eu não fico mais sem e não tira do jejum metabólico, tá? Então você permanece em jejum. Faz. E depois me conta aqui o que achou pra mais de nutrição e alimentação saudável aqui no meu perfil.”

Vídeo 3

“Consequências do jejum intermitente. A cada hora mais que passamos sem comer, diversas reações vão acontecendo em nosso corpo. Mas o que realmente acontece quando fazemos jejum? Se você pensa que jejum emagrece, então presta atenção.

Não é só isso que o jejum faz no. A cada hora mais que passamos em jejum, isso aqui, ó, pode acontecer (*aponta para a tela escrito autofagia*). A partir de 12 a 14 horas de jejum, o corpo começa a reduzir a glicemia e controlar a insulina, prevenindo diabetes do tipo 2. E também já desincha bastante. De 14 a 16 horas já inicia a queima de gordura corporal e começa a renovação celular. O corpo passa a eliminar as células velhas e regenerar as células novas. estudos demonstram que os jejuns a partir de 16 horas já podem também ser benéficos na prevenção do aparecimento de alguns tipos de câncer. A partir de 16 a 18 horas normaliza os hormônios da fome e da saciedade, controlando a compulsão alimentar e também melhora muito a capacidade cerebral, aumenta o foco mental e a concentração, sendo ótimo para realizar provas e reuniões. A partir de 18 a 24 horas, desinflama o intestino, regula microbiota, regenerando a mucosa intestinal e ajuda no processo de detox do fígado. E aí, o que achou? Quer aprender os melhores protocolos de jejum para ter todos esses benefícios e, como consequência, ainda emagrecer com saúde? Vem para o meu perfil e para o fique em fit. Desafio inscrições abertas.”

Vídeo 4

“Se você tirar desses 3 alimentos da sua rotina, você irá secar a pochete desinflamar e desinchar o corpo e ainda emagrecer bem rápido. E aí, topa esse desafio? Então escreve aqui ó, eu topo. Eu sou a nutricionista (Nome) e aqui eu te ensino como eliminar de 3 a 5 kg na primeira semana sem passar fome, revertendo doenças crônicas e dores articulares. E o? Alimento é considerado o pior alimento do mundo e não é só na sua versão principal, não, tá? Mas todas as suas vertentes e eu estou falando do açúcar. Tanto sacarose ou qualquer tipo de açúcar demerara mascavo, açúcar de coco, tudo é açúcar. Tudo eleva a glicose no sangue muito rápido e altera e dá Picos de insulina, causando muita inflamação e acumulando muita gordura no corpo, inclusive gordura no fígado, trazendo diversas doenças. E o segundo alimento é um alimento muito inflamatório para o intestino, causa distância abdominal, gases, dores do estômago, desregula, microbiota intestinal e aí permite a entrada de toxinas para o sangue. E eu estou falando do glúten e normalmente os alimentos que têm glúten ainda são muito calóricos, atrapalhando ainda mais a queima de gordura. E o terceiro alimento está aqui ó, na legenda, e agora me fala, você topa se desafiar? Emagrecer até 5 kg em apenas uma semana, fazer a dieta low carb e sem passar

fome? Então vem para o desafio low carb, que segunda-feira já começamos, o link está aqui ó, na minha Bill ou nos meus stories, nem que eu espero você.”

Vídeo 5

“Passo a passo do jejum para emagrecer é difícil? da fome? dá fraqueza? Não se preocupe que vou te mostrar aqui o passo a passo para fazer o jejum da maneira certa e evitar todos os sintomas desagradáveis. Meu nome é (Nome) eu sou nutricionista e nesse perfil te ensino como emagrecer de maneira saudável. Então vamos lá. inicie com um jejum de 12 horas, jantar até às 20:00 e tomar café da manhã às 8:00 da manhã. Isso é super simples, né? Porque você vai passar a maior parte do tempo dormindo. Depois, passa a fazer jejum de 14 horas. Jantar até às 20:00 e se alimentar novamente às 10:00 da manhã do dia seguinte. Durante o jejum sempre tome muita água e também pode tomar café preto puro, chá de folhas e talos, sem adoçar chimarrão, terere de água e água com gás que ainda se manterá no jejum calórico. para fazer jejum de 16 horas diante até às 20:00 e se alimente novamente no horário do almoço, meio-dia do dia seguinte. Para fazer o jejum e facilitar para você que está iniciando. Além dessas bebidas, também pode tomar água com gás e meio limão espremido, o Cappuccino TCM, o shot, anti-inflamatório e o suco verde detox, que reduzirá muito a fome e vai acelerar o seu metabolismo e ainda se manterá no jejum metabólico. As receitas estão no meu perfil e a melhor dieta para comer do período alimentado é a dieta cetogênica, que comprovadamente é a dieta que mais emagrece. Quer aprender? Vem para. Meu perfil? Para o fim que o fit desafio.”

Vídeo 6

“Protocolo que eu uso para perder até 3 kg na balança em 5 dias. Final de semana acabou e a gente sempre fica com uma barriguinha estufada e bastante inchada após as exceções. Por isso, durante o meu processo de emagrecimento de 15 kg e menos de 6 meses sem remédios, sem bariátrica, eu sempre coloquei como meta praticar esse protocolo de segunda a sexta-feira. E o primeiro passo é tomar mais água, pelo menos 3 l por dia, começando com no mínimo 500 MLS já cedo, logo acordar em jejum para hidratação celular e para o intestino funcionar. Comer proteínas em todas as refeições. Se for tomar um café da manhã, sempre tenha ovos. no almoço e no jantar como fonte proteica, nos 3 primeiros dias também são ovos. A partir do terceiro dia, todos os dias comer carne. De qualquer tipo e qualquer corte, como saladas folhosas à vontade, e da preferência aos legumes e frutas com baixo carboidrato. Eu

vou deixar essa listinha aqui para vocês terem uma noção dos principais. Outro passo importante é jantar cedo até às 20:00 e fazer jejuns, intercalando entre 12 e 14 e 16 horas. E se você quiser acelerar ainda mais a perda de peso, usar os ativadores do metabolismo. Quer a lista completa com cardápios montadinhos e um chat com acompanhamento nutricional? Vem para o fique feat desafio inscrições abertas link na bio ou stories.”

Vídeo 7

“O que acontece com o seu corpo se você ficar 2 semanas sem comer açúcar? Primeiro, o corpo começa a usar mais gordura como fonte de energia. Segundo, melhora a filtração dos rins, desobstruindo os canais renais. Terceiro, melhora a memória e a concentração e você terá mais foco para estudar, trabalhar e treinar. Quarto, melhora a visão e a circulação sanguínea, melhorando inclusive a Pressão Arterial, e ainda acelera o metabolismo. Queima mais calorias e adivinha o que mais acontece? Você emagrece. entra nesse desafio de 2 semanas e depois me conta link na minha Bio ou nos meus stories.”

Vídeo 8

“Alimentos certos para perder a barriga. Se no café da manhã você come pão e toma leite, no almoço e no jantar come macarrão, batata e mais arroz e feijão, e ainda um copo de suco de laranja natural e nos lanches come biscoitos ou torradinhas, ah e a cervejinhas só no final de semana. Desse jeito você não vai perder a barriga nunca. Isso tudo é muito carboidrato e vira tudo açúcar no sangue e o excesso predispõe ao diabetes, ao acúmulo de gordura no fígado e a gordura abdominal, sendo inflamatórios e deixando sua barriga dura e estufada. Os melhores alimentos para diminuir a barriga são os de baixo do carboidrato, como por exemplo no café da manhã ou lanches, pode ser ovos, abacate, coco, castanhas e nozes e frutas vermelhas. No almoço, ou jantar, carnes e legumes como abobrinha, cenoura, berinjela, muitas folhas verdes com azeite de oliva e sementes e, se quiserem, receitas com opções mais elaboradas, como pães, biscoitos, bolos e sobremesas, todas de baixo carboidrato de zero açúcar. Tem vários no meu perfil. Vem aprender como ficar com a barriga Chapada.”

Vídeo 9

“Como emagrecer sem fazer exercícios. Exercícios são importantes, mas a dieta é fundamental. Você já deve ter visto gente na academia que malha, malha e tá sempre igual. Ou aquela pessoa que faz caminhada uma vida inteira e não eliminou 1 g sequer

e às vezes até engordou. Então, primeiro, coma mais proteínas para ativar o metabolismo, aumentar a massa muscular e acelerar a queima de gordura corporal. Segundo, evite o excesso de carboidratos. Carboidrato demais, aumenta o açúcar no sangue, libera muita insulina, que guarda energia como fonte de gordura nas células, engordando para caramba. Terceiro, faça jejum jante até no máximo 20 horas e pule o café da manhã umas 3 vezes na semana, o jejum libera o GH, que é um dos hormônios mais emagrecedores do nosso corpo. Quer saber o passo a passo para fazer a dieta cetogênica junto com os protocolos ideais de jejum intermitente para emagrecer definitivamente aqui vem.”

Vídeo 10

“O que acontece no corpo durante o jejum? Primeiro que o jejum é secular, já vem sendo praticado desde os primórdios, com o princípio espiritual ou medicinal. Nas primeiras 2 horas após nos alimentarmos, a glicemia começa a baixar, porque insulina está agindo. Depois de 4 horas, grande parte dos micronutrientes já foram absorvidos pelo corpo, nutrindo nossas células. Com 8 horas de jejum, a glicose do sangue está mais baixa, melhorando o fluxo sanguíneo e iniciando a limpeza intestinal. Após 10 horas de jejum, o sangue é direcionado principalmente a órgãos vitais como coração, cérebro e pulmão, melhorando muito suas funções naturais. Em 12 horas de jejum. Começa a regular níveis de colesterol e triglicérides. Com 14 horas começa a lipólise, que é quebra de gordura corporal. Com 16 horas, essa gordura já quebra começa a ser utilizada como principal fonte de energia, acelerando muito o processo de emagrecimento. E ainda reduz a resistência à insulina, controlando os diabetes do tipo 2. No jejum de 18 horas, o corpo começa a autofagia. Renovando as células, eliminando células ruins e melhorando as células boas desinflamando desinchando e começando o processo de detox. Tem vídeos aqui explicando que ingerir em cada jejum, mas agora me conta que quanto tempo de jejum você já conseguiu fazer. E se você quer aprender o passo a passo dos melhores protocolos de jejum para emagrecer com saúde, tem um desafio para você. Link na bio.”