

DESAFIOS NO COMBATE AO TERRORISMO NUTRICIONAL NO CONTEXTO BRASILEIRO

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em norma padrão da língua portuguesa sobre o tema: **Desafios no combate ao terrorismo nutricional no contexto brasileiro**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO 1

O chamado terrorismo nutricional é um termo utilizado por especialistas para descrever a disseminação de informações alarmistas e distorcidas sobre alimentação, que transformam determinados alimentos em “vilões absolutos” sem respaldo científico consistente. Esse discurso costuma gerar medo, culpa e restrições alimentares excessivas, desconsiderando que a saúde depende do padrão alimentar global e não de um único ingrediente isolado. A nutricionista Sophie Deram explica que o terrorismo nutricional “cria uma relação de medo com a comida, afastando as pessoas

do equilíbrio e da escuta do próprio corpo”, podendo favorecer ansiedade e transtornos alimentares. O problema é amplificado nas redes sociais, em que conteúdos simplificados e sensacionalistas tendem a ganhar maior alcance.

Fonte: DERAM, Sophie. O Peso das Dietas. São Paulo: Sensus, 2014; Entrevistas concedidas à BBC Brasil e veículos especializados sobre comportamento alimentar.

TEXTO 2

Se há alguns anos buscávamos orientação alimentar em consultórios ou livros especializados, hoje muitos recorrem primeiro ao celular. O problema é que as redes sociais transformaram a nutrição em conteúdo viral. Vídeos curtos prometem “secar em uma semana”, demonizam alimentos comuns e simplificam processos metabólicos complexos. O que gera mais engajamento nem sempre é o que tem base científica.

(...)

O algoritmo favorece o sensacionalismo: quanto mais radical a promessa, maior o alcance. Assim, dietas extremas ganham visibilidade, enquanto orientações

equilibradas, que envolvem acompanhamento profissional e mudança gradual de hábitos, parecem “pouco atrativas”. O resultado pode ser frustração, culpa e danos à saúde física e mental.

A informação nunca esteve tão acessível. O desafio agora é desenvolver senso crítico para distinguir ciência de espetáculo digital.

Fonte: VARELLA, Drauzio. Artigos e entrevistas sobre desinformação em saúde e internet. Portal Drauzio Varella – <https://drauziovarella.uol.com.br>

TEXTO 3

O influenciador digital Rodrigo Góes, nutricionista e criador de conteúdo brasileiro, ganhou notoriedade nas redes sociais ao comentar, com humor e linguagem acessível, temas ligados à musculação, suplementação e saúde. Ele ficou conhecido especialmente por popularizar o termo “fake natty”, utilizado para questionar a romantização do uso de

esteroides e práticas não transparentes no universo fitness.

Em seus vídeos, Góes analisa discursos de influenciadores e supostos especialistas, apontando exageros, promessas irreais e orientações sem respaldo científico. Ao utilizar ironia e expressões marcantes, ele busca estimular senso crítico no público e desmistificar

informações que podem levar a expectativas distorcidas sobre corpo, desempenho e alimentação.

Sua atuação tem sido interpretada como parte de um movimento de influenciadores que procuram combater a desinformação na área da saúde, especialmente em um ambiente digital em que conteúdos sensacionalistas costumam ganhar maior alcance do que explicações técnicas equilibradas.

Fonte: CNN Brasil – “Quem é Rodrigo Góes? Conheça o nutricionista que virou febre na internet” (01/08/2023). Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/quem-e-rodrigo-goes-conheca-o-nutricionista-que-virou-febre-na-internet/>

TEXTO 4

No contexto contemporâneo, marcado pela valorização estética do corpo e pela cultura da produtividade, o processo de emagrecimento frequentemente é reduzido a simples diminuição de números na balança. Tal perspectiva, entretanto, pode gerar frustração e práticas prejudiciais à saúde, uma vez que desconsidera aspectos como recomposição corporal, saúde metabólica e bem-estar psicológico. Nesse sentido, profissionais da área da nutrição têm alertado para a importância de compreender o emagrecimento como um processo contínuo e sustentável.

O nutricionista Thiago Batista, em publicação em seu perfil profissional, destaca que o foco exclusivo na perda de quilos pode levar indivíduos a adotarem estratégias inadequadas apenas para reduzir medidas

rapidamente, sem priorizar mudanças estruturais de hábitos. Para o especialista, a ênfase deve recair sobre constância, equilíbrio alimentar e qualidade de vida, sendo a redução de peso consequência natural de um processo bem conduzido.

Assim, ao deslocar o olhar do resultado imediato para a construção gradual de hábitos saudáveis, reforça-se a ideia de que o emagrecimento eficaz está associado à educação alimentar e ao acompanhamento profissional, e não à obsessão por metas numéricas isoladas.

Fonte: Depoimento do nutricionista Thiago Batista (@thiago.nutri.personal), Instagram.

TEXTO 5



O Estadão Verifica investigou e concluiu que: é enganoso. A afirmação de que o bicarbonato poderia ter algum efeito contra o câncer é de um estudo pré-clínico, feito em animais - ou seja, ainda faltam pesquisas científicas com seres humanos para ter certeza de que

haveria algum efeito contra células cancerígenas. Quanto a problemas nos rins, o bicarbonato pode ser indicado por médicos para alguns pacientes renais, mas não deve ser usado de forma preventiva por quem tem rins saudáveis.

Em 2019, o Verifica desmentiu o boato de que o câncer é um fungo e que o bicarbonato de sódio poderia ajudar a curá-lo.

Fonte: https://www.estadao.com.br/estadao-verifica/enganoso-comprovacao-cientifica-bicarbonato-sodio-mata-celulas-cancerigenas/?srsltid=AfmB0oovZiK5GoZV-TEfjznTJla2fnzAqeqCJXNLRtNGmzWDkLYda9j6&utm_source

IMPORTANTE:

- A redação deve ser redigida de acordo com a norma-padrão da língua portuguesa.
- Atenção ao número mínimo e máximo de linhas que a banca exige.
- Verifique se a banca exige que você dê um título a sua redação.