



 [crn3regiao](#)

 [CRN3Regiao](#)



 [CRN-3](#)

**2024**



# Rodrigo Daniel Sanches

Professor Universitário e Pesquisador  
Bacharel em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda  
Mestre em Comunicação e Semiótica (PUC/SP)  
Doutor em Ciências – Programa: Psicologia (FFCLRP/USP)  
Pós-Doutor em Comunicação (Faculdade Cásper Líbero/FLC)  
**Consultor Científico do CRN3**



Afinal, o que é





Campanha **educativa** e de **conscientização** sobre o uso das redes sociais e mídia pelos nutricionistas, técnicos em nutrição e dietética e público em geral



## Contexto e justificativa

Você já **comparou** o seu **corpo** e a sua **alimentação** com os de outras pessoas?





## Leandra Leal (distorção de imagem)

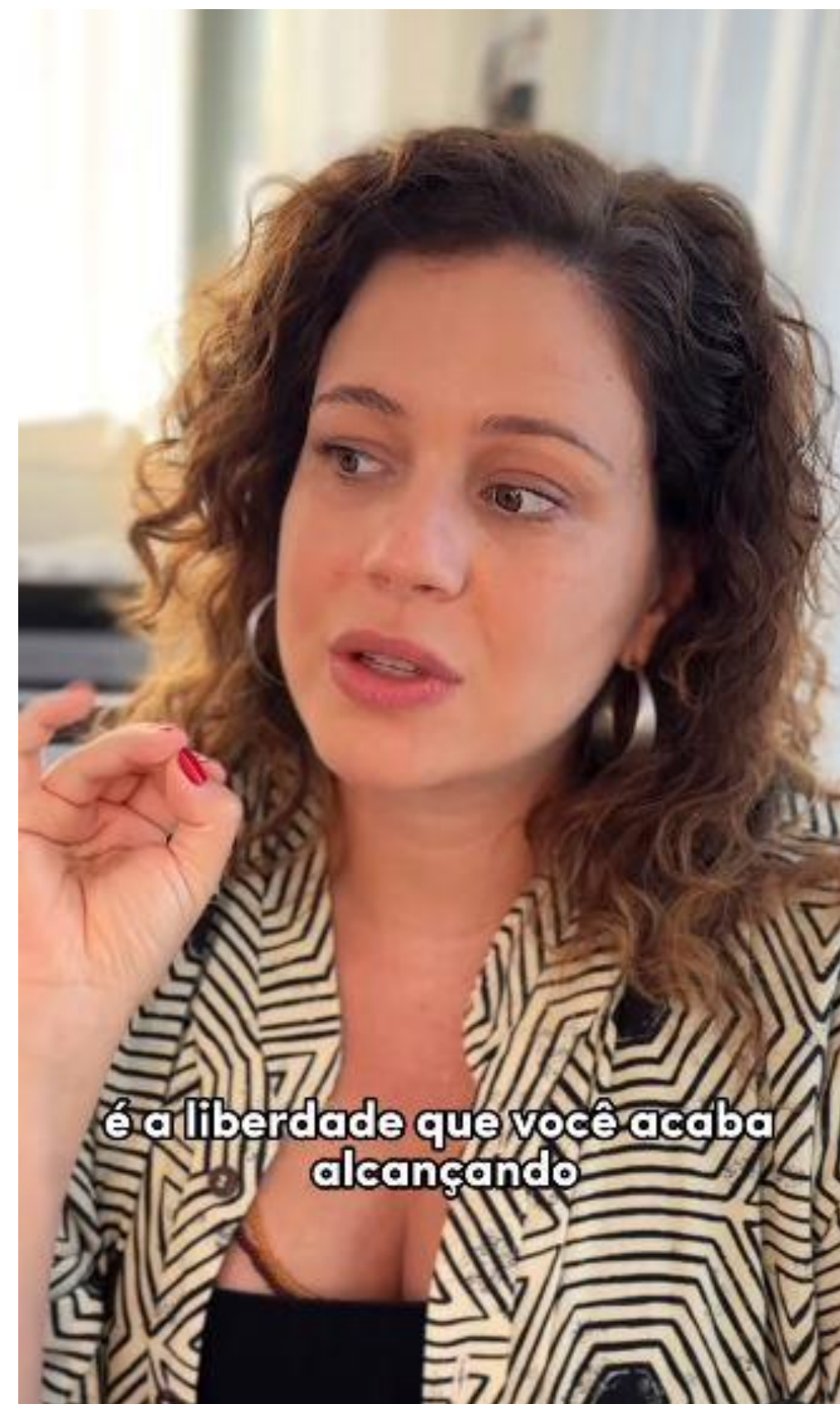
“Uma pauta preocupante e abrangente na vida das pessoas – em especial para **meninas e mulheres**, que em algum momento da vida **se olharam, não se gostaram e se forçaram a mudar algo...**

Tudo isso por **pressões estéticas externas** pensadas para nos fazer sentir mal (...)”



## Leandra Leal (distorção de imagem)

“Afinal, quando **se trata de imagem**, inseguranças e afins, **existem milhares de camadas que precisamos reconhecer**”



## Contexto e justificativa da NSE

Aumento da **pressão social** em relação à **imagem corporal**

Prevalência do estereótipo de **beleza e corpo**

Aumento das **infrações éticas** relacionadas a exposição de imagens corporais de pacientes e do próprio profissional

Uso inadequado das redes sociais para divulgar a prestação de serviço de maneira **sensacionalista**

# ESTEREÓTIPOS SÃO



um atalho cognitivo



padrões que a  
sociedade constrói



imagens fixas e  
simplificadas



ALIANÇA **sem**  
#estereótipos

“ ELIMINAR  
ESTEREÓTIPOS NA  
PUBLICIDADE É UM  
CONVITE A ELIMINAR  
ESTEREÓTIPOS EM NÓS  
MESMOS E MESMAS ”

Dra Phumzile Mlambo-Ngcuka,  
EX-DIRETORA EXECUTIVA DE ONU MULHERES E  
EX-CHAIR DA ALIANÇA SEM ESTEREÓTIPOS  
Tradução livre

CAPÍTULO BRASIL

Será que é **apenas** na publicidade?

Na atualidade, as **redes sociais** são um dos principais sistemas midiáticos capazes de influenciar a **idealização corporal feminina**



## A **imagem** midiática

“A **imagem** que você posta  
fala **tão alto**, que eu não  
consigo **ouvir o que você diz**”

Prof. Elizeu C. Macedo

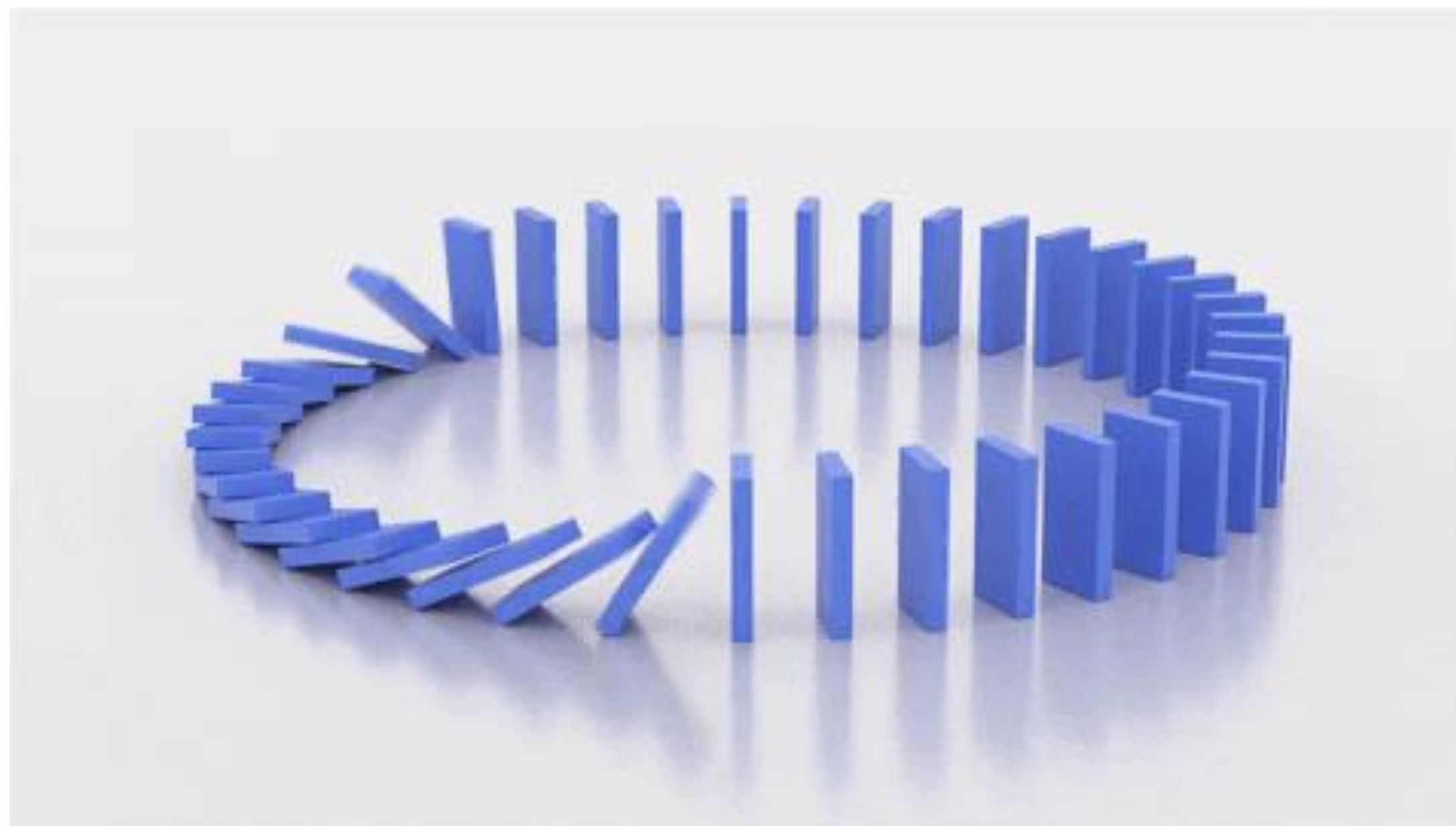


## A **imagem** midiática

Imagem midiática é uma das principais responsáveis pela **construção de estereótipos**



▶ Não é uma relação de **causa e efeito**





São fenômenos **complexos**:

Não se trata de uma relação de causa e efeito, mas de um processo de **interpelação** e **sedução** proveniente de um emaranhado complexo de criação e propagação de sentidos sobre **dietas, alimentação, beleza e boa forma**

(Sanchez, 2023)



Agora, o mais importante:



**AVISO  
IMPORTANTE**

## Estereótipos são **perigosos**

Pesquisadoras como Maria Fernanda Laus (2013) apontam que a **mídia pode ser a principal responsável pela propagação** de um indicador de **beleza hiperfísica, inatingível**, ao divulgar ideais de forma física que enfatizam a **extrema magreza** para mulheres



As narrativas midiáticas **não são inócuas**



## Pesquisa aponta que mulheres têm melhora na autoestima ao fazer detox de redes sociais por uma semana

Estudo realizado com universitárias no Canadá constatou que se afastar de TikTok, Instagram e Facebook por uma semana pode melhorar percepção de autoimagem. Autoras reforçam necessidade de mais investigação

Por redação Marie Claire

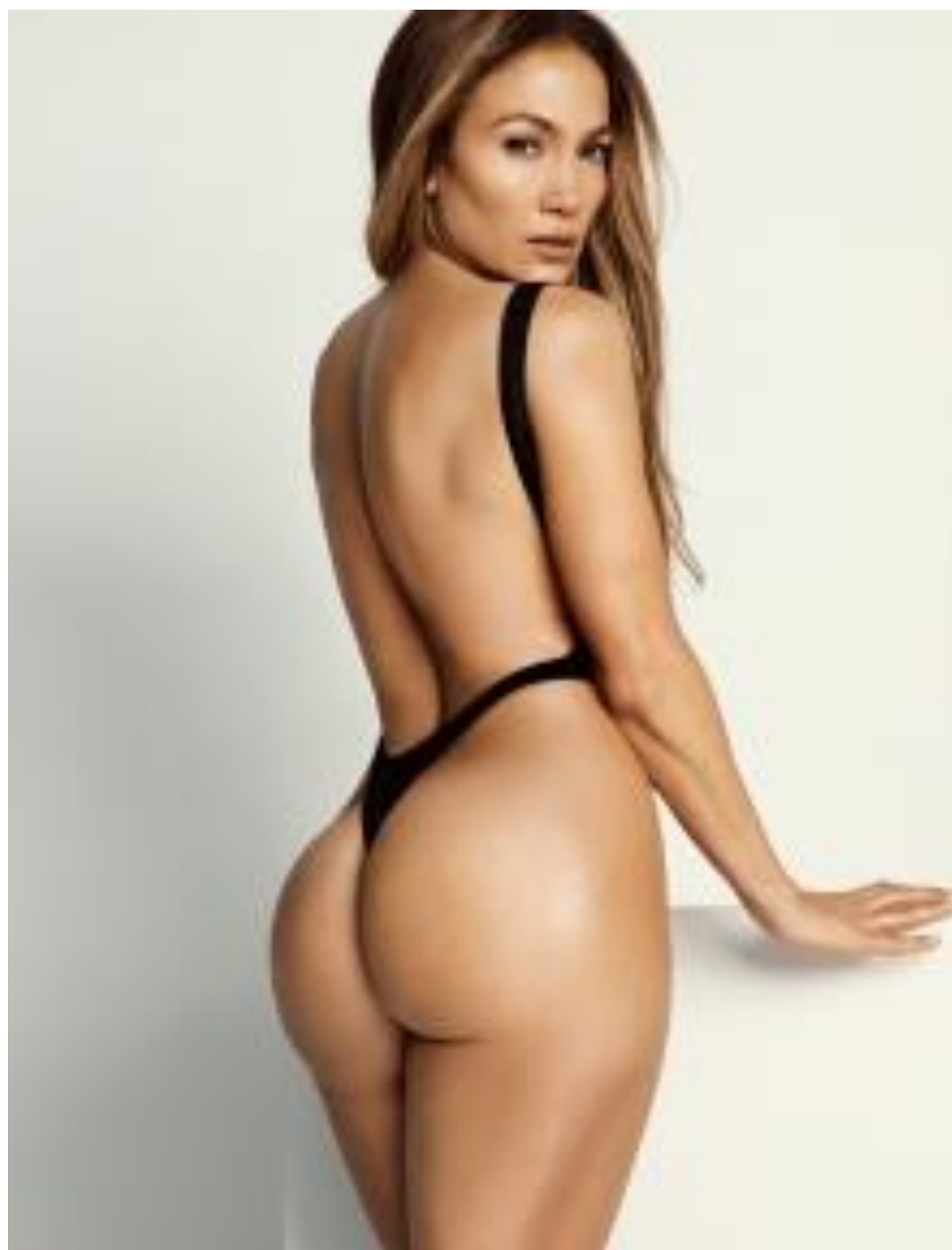


## Exemplos de estereótipos

**Estética da magreza:** fruto do avanço do mercado de cosméticos a uma **obsessão narcísica**, algo presente em todas as camadas sociais e em todas as idades



## Exemplos de **estereótipos**



**Estética do liso:** É uma pele tão lisa e brilhante que não existe no planeta Terra

## Exemplos de estereótipos

**Imagem alterada:**  
corpo magro e liso

Vogue, June/July 2024



## Exemplos de estereótipos

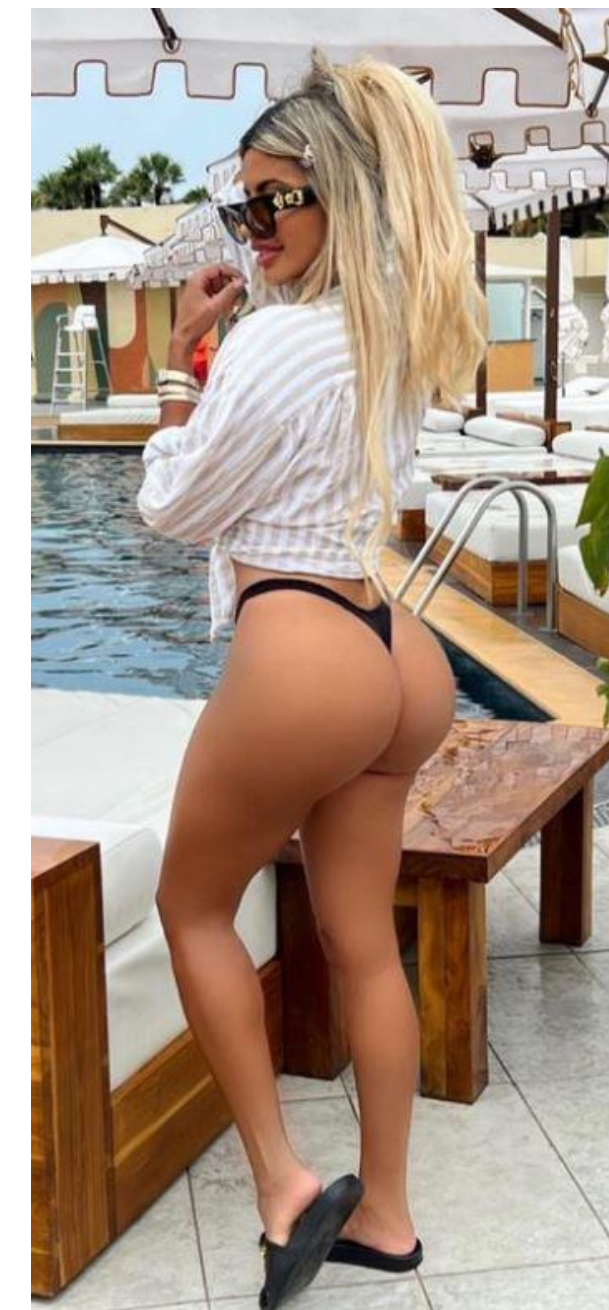
**Publicidade:**  
sucesso = magreza



Exemplos de estereótipos (sensualidade = magreza)



# Exemplos de estereótipos (corpo perfeito)



## Exemplos de estereótipos (corpo perfeito)

### 'Amo nadar pelada': quem é brasileira eleita 'mulher perfeita' pela Playboy

Wesley Neto • De Splash, em São Paulo  
20/10/2023 04h00

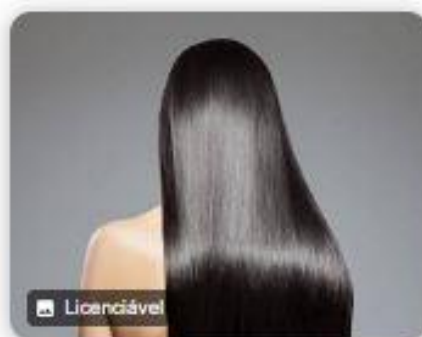


Janaina Prazeres será destaque da revista Playboy na Noruega

# Exemplos de estereótipos (algoritmo - palavra liso)



Pantene  
Produtos capilares...



iStock  
62.700+ Cabelo Liso fotos de st...



Hair Shine  
Cabelo liso e alisado é a ...



Tudo que eu Amo -  
Cabelo liso é mais oleoso? Saiba o q...



Glatten Cosméticos  
Kit Liso Perfeito - 450ml - ...



Bio Extratus  
Como ter o day aft...



be Mega Studio Be Emo...  
Manual do Liso: Sai...



JustForYou  
Cabelo liso e os cuidados necessários co...



Widi Care - Em estoque  
Kit Liso Maravilha - Wid...



Freepik  
Cabelo Liso Image...



Pantene  
Dicas de cuidados ...



Fique Diva  
Tipos de cabelo cabelos lisos: Veja o cr...



Triskle Cosméticos  
Saiba como cuidar dos cab...



Shopee  
Kit Skala # Mais Liso - ...



Pinterest  
39+ Ideias de Cort...



Natura  
Cabelos Lisos



BeautyList  
Aplique de cabelo Liso ...



Bio Extratus - Em estoq...  
Kit +Liso Linha Compl...



Vogue - Globo  
Cabelo liso: a tend...



os cabelos human...  
Comprar Cabelo Li...



Soft Hair  
Confira 8 formas de como deixar o...



Shopee  
Cabelo Orgânico Liso ...



All Things Hair  
34 cortes para cabelo ...



BeautyList  
Aplique de cabelo Lis...

Pesquisas relacionadas

- cabelo liso natural
- cabelo liso masculino
- cabelo liso progressiva



ANA PAULA CARV...  
Liso Lambido - An...

## Exemplos de estereótipos



The image shows a screenshot of a website article. At the top, there is a navigation bar with the Terra logo and a menu icon. Below that, the article is from 'degusta' with sub-topics: PÁSCOA, PARA CRIANÇAS, and ALIMENTAÇÃO COM SAÚDE. The main title is 'Emagrecimento saudável: veja 7 dicas da nutricionista de Bruna Marquezine'. The subtitle is 'Descubra como perder peso de forma prática e sem erros'. The article is dated '30 jan 2023 - 12h30' and was updated at '17h18'. There are buttons for 'Compartilhar' and 'Ver comentários'. At the bottom, there is a 'Ouvir texto' (Listen to text) feature with a play button and a progress bar showing '0:00'.

terra

degusta

PÁSCOA PARA CRIANÇAS ALIMENTAÇÃO COM SAÚDE

### Emagrecimento saudável: veja 7 dicas da nutricionista de Bruna Marquezine

Descubra como perder peso de forma prática e sem erros

30 jan 2023 - 12h30 (atualizado às 17h18) [Compartilhar](#) [Ver comentários](#)

Ouvir texto 0:00

# Exemplos de estereótipos (alimentação)

VivaBem uol

Política

Jogos de Hoje

Canal UOL

Colunas

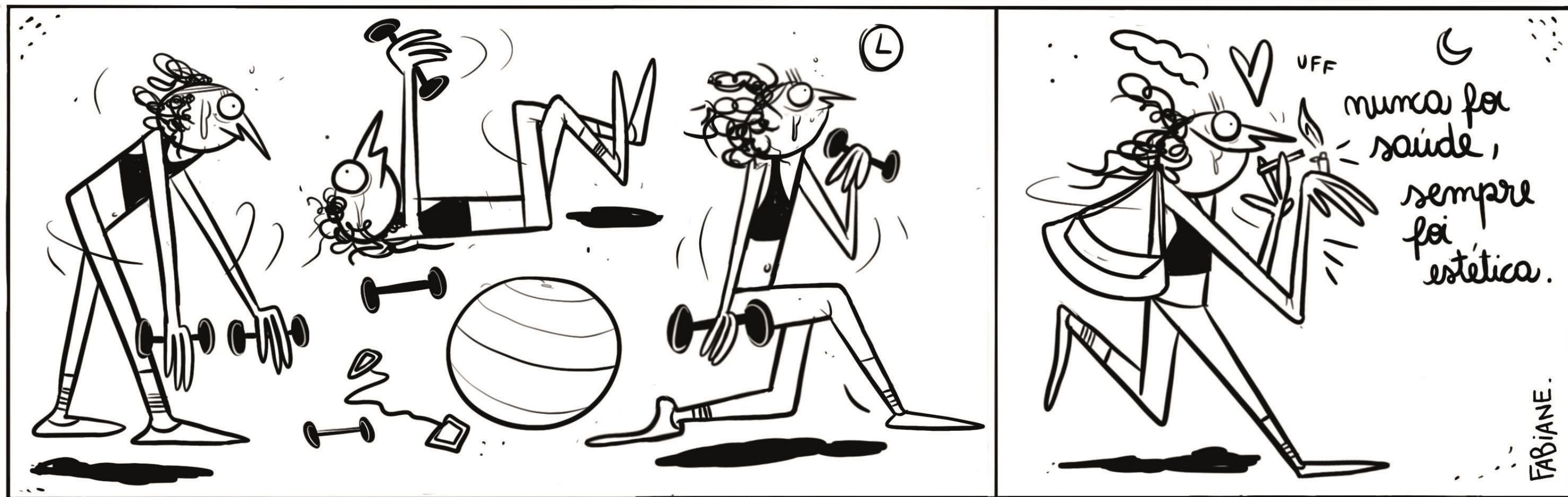
CARDÁPIOS PARA EMAGRECER

SEMANAS

Cardápios para Emagrecer #35: novo ano, nova dieta!



# Exemplos de estereótipos (saúde ou estética?)



## Exemplos de **estereótipos**

Grávida/gravidez **perfeita**



# Exemplos de estereótipos (antes e depois)



## Pesquisa

#antesedepois

#

#antesedepois  
6.696.513 publicações

#

#antesedepoisemagrecimento  
524.291 publicações

#

#antesedepoisgym  
122.544 publicações



## Objetivos da #NSE

Fomentar uma cultura mais **inclusiva** e **saudável**, desafiando os estereótipos relacionados à alimentação e ao corpo

Reconhecer e celebrar a **diversidade** de **corpos** e **escolhas alimentares**

Conscientizar sobre como os estereótipos **impactam negativamente** a **autoestima** e a **saúde mental**, especialmente das mulheres

# O que já está acontecendo

## ▶ **Live** lançamento oficial **#NSE**

14/03/24 19h00  
youtube do CRN-3. ▶

Participantes:



**Laura Alonso**  
Conselheira



**Marcela Salim Kutait**  
Nutricionista



**Marcela Carvalho**  
Psicóloga



**Rodrigo Sanches**  
Publicitário

**Não fique de fora, participe!**

**CRN3** CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO • SP | MS

**NUTRIÇÃO  
SEM  
ESTEREÓTIPOS**

## ▶ **NSE**Explica

▶ **Estereótipos:**  
nutricionistas nas redes sociais

24/04, 19h youtube do CRN-3. ▶

Nutricionistas participantes:



**Luiza Mattar**



**Marina Nogueira**



**Ericka Cuzziol**

**Sua participação é  
fundamental!**

**CRN3** CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO • SP | MS

**NUTRIÇÃO  
SEM  
ESTEREÓTIPOS**

# O que já está acontecendo

**CORREIO BRAZILIENSE** Opinião

SAÚDE

## O peso da magreza: por uma nutrição sem estereótipos

Estereótipos são conceitos ou imagens preconcebidas, padronizadas e generalizadas pelo senso comum. Normalmente, são utilizados para delinear e rotular distinções quanto à aparência e ao comportamento

**CORREIO BRAZILIENSE** Opinião O peso da magreza: por uma nutriç



Você já comparou o seu corpo e a sua alimentação com os de outras pessoas? A determinação na busca pelo corpo magro está atrelada ao ver e ser visto (seja na vida real ou virtual) - (crédito: Zuleika de Souza/CB/D.A.Press)

Rodrigo Daniel Sanches\* e Rosana Nogueira\*\*

## Estão previstas uma série de ações (2024-2025)

Ações educativas em parques de **São Paulo** e **Mato Grosso do Sul**

Eventos **online** e **presenciais**

**Publicações** como folder, artigos, um livro científico, conteúdo específico para redes sociais

Ações junto à **jornalistas** e **mídia em geral**, entre outros, no sentido de criar um impacto significativo para **promoção da saúde** e **educação alimentar** sem estereótipos



CRN3 convida

Vamos quebrar esses padrões **juntos?**

Acompanhe as **redes sociais**

[crn3.org.br](http://crn3.org.br)



*crn3regiao*



*CRN3Regiao*



*CRN-3*

Obrigado!



**#menospadraomaisinclusao**