



Educação, Informação Comunicação e Saúde: Proteções contra a **DESINFORMAÇÃO**

SEMINARIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

EIXO TEMÁTICO: Educação e Desenvolvimento de Competências em informação para o enfrentamento a desinformação na Ciência e na Saúde

Verdades Indigestas: Desconstruindo *fake news* sobre nutrição

Bitter Truths: Debunking Fake News About Nutrition

Lilian Moreira Pereira dos Santos¹; Universidade Federal da Bahia (UFBA)¹
Rafael Moreira Siqueira² – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Modalidade: texto completo

Resumo: Diante da crescente propagação de *fake news* no âmbito nutricional e dos impactos negativos que essas vem ocasionado a saúde da população, o presente trabalho visa analisar criticamente algumas dessas, utilizando-se para isso conhecimentos da química. Foram investigados conteúdos relacionados à nutrição, veiculados por meio de artigos e vídeos, amplamente divulgados sem que haja respaldo científico. Para análise desses materiais, adotou-se a metodologia de análise documental. Pode-se concluir que o fornecimento de uma educação crítica, bem como a divulgação científica ética e responsável e a apropriação dos conhecimentos químicos podem contribuir potencialmente no combate a propagação de falsas informações, além de despertar o senso crítico da população, contribuindo assim para que esses identifiquem a veracidade das informações que tem acesso e ajam de forma responsável frente a essas.

Palavras-chave: *fake news; ciência; nutrição.*

Abstract: Given the growing spread of fake news in the field of nutrition and its negative impact on public health, this study aims to critically analyze some of these claims using knowledge from the field of chemistry. The research investigated nutrition-related content disseminated through articles and videos that lack scientific support. A document analysis methodology was employed to examine these materials. The findings suggest that providing critical education, along with ethical and responsible scientific communication and the appropriation of chemical knowledge, can significantly contribute to combating the spread of false information. Moreover, these actions can help raise public awareness and foster critical thinking, enabling individuals to assess the credibility of the information they receive and to act responsibly in response.

Keywords: *fake news; science; nutrition.*

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

1 INTRODUÇÃO

Vivemos em um cenário de hiperconectividade e fluxo de informações, onde temos acesso a uma variedade de dados nos mais diversos meios de comunicação. No entanto, nem todas essas informações são verídicas ou confiáveis, o que pode influenciar negativamente a tomada de decisões da população. As *fake news*-informações falsas, são veiculadas e disseminadas com a intenção de enganar, obter vantagens de ordens econômicas, políticas, status sociais, manipulação de opiniões, entre outras (Silva, 2024).

As *fake news* afetam vários âmbitos da sociedade; dentre eles, se destaca a área da nutrição. Em prol de conquistar um padrão estético em relação ao corpo desejado, bem como a pressão estética amplificada pelas redes sociais, muitas pessoas têm adotado dietas altamente restritivas e práticas alimentares sem nenhum respaldo científico (Kamida; Rizeto; Mungioli, 2021). Exemplo disso, são as receitas de dietas milagrosas que, de acordo com seus divulgadores, podem fazer que uma pessoa perca 10Kg em uma semana, ou os suplementos naturais que visam resultados rápidos e muitas vezes ilusórios, entre outras - essas práticas, além de geralmente ineficazes, colocam em risco a saúde e, consequentemente, a vida da população (Farias; Almeida; Ramos, 2021).

Na era digital, esse problema é intensificado por meio das redes sociais, onde os algoritmos favorecem conteúdos sensacionalista relacionado ao emagrecimento e ganho de massa muscular, sem qualquer respaldo científico, visando meramente o lucro, em meio a um mercado que vem crescendo cada dia mais (Kamida; Rizeto; Mungioli, 2021).

Apesar do meio digital possibilitar a visibilidade de profissionais éticos, comprometidos com a promoção de saúde de qualidade para a população e com a divulgação científica séria e confiável na área da nutrição, são o mesmo ambiente que abre espaço para profissionais ou “pseudoespecialistas” que visam explorar a desinformação como uma estratégia de marketing, agindo assim de forma antiética, visando meramente o lucro dentro do sistema capitalista, se utilizando de estratégica mercadológica de consumo e exploração do corpo (PUCPR Digital, 2022).

Diante desse contexto, este trabalho analisar falsas informações sobre a área nutricional, amplamente divulgadas nos diversos meios de comunicação digital, à luz dos conhecimentos sistemáticos da química. Acredita-se que o debate e divulgação

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

de tais análises para diversos públicos possa contribuir para que os usuários desses meios de comunicação digital, como os jovens que frequentam as escolas, desenvolvam o senso crítico sobre a realidade concreta, percebam a necessidade da apropriação dos conhecimentos científicos, além de promover uma abordagem crítica sobre os impactos dessas *fake news* na saúde da população.

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa, na modalidade de análise documental (Lüdke; André, 1986; Gil, 2017), tomando-se como corpus de documentos a serem analisados um conjunto de duas comunicações em meios digitais contendo falsas informações. Essa análise foi feita a partir de um exame crítico das *fake news*, utilizando-se para isso conhecimentos científicos, especialmente da ciência química.

Nesse artigo, os leitores serão contemplados, além desta introdução com a delimitação do tema e visão geral da pesquisa, com uma segunda seção, em que se traça breve referencial teórico sobre *fake news* e nutrição, trazendo a discussão de como as *fake news* têm-se intensificado com os avanços tecnológicos e interesses mercadológicos e avança-se sobre uma discussão sobre estratégias de enfrentamento das *fake news*, apontando a educação crítica, a divulgação científica e outras no combate às falsas informações. A seguir, na terceira seção, descreve-se o percurso metodológico da pesquisa, enfatizando sua natureza e as etapas da realização da investigação, seguida pela quarta seção, em que os resultados e discussões, analisando as falsas informações em nutrição, a partir dos conhecimentos em química. O trabalho se encerra com algumas considerações finais, sintetizando os principais resultados considerando o objetivo da pesquisa e alguns possíveis encaminhamentos que tomamos a partir do processo investigativo.

2 FAKE NEWS E NUTRIÇÃO: INTERESSES, RISCOS, IMPACTOS A SAÚDE E POSSIBILIDADES DE SEU COMBATE

As *fake news* têm crescido consideravelmente na área da nutrição, conforme aponta o Conselho Federal de Nutrição (2018). Sua disseminação tem sido impulsionada pelo acesso mais facilitado às tecnologias digitais, à internet e as redes sociais. As quais possibilitam que informações cheguem de forma rápida e dinâmica a um contingente elevado de pessoas, inclusive, conteúdo de caráter duvidoso, que muitas vezes são compartilhados sem ao menos ser questionada sua veracidade. Muitos nem se dão conta de checar as fontes ou buscar outras referências antes de

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

compartilhar tais informações, contribuindo com a propagação das *fake news* (Delmazo; Valente, 2018).

Diante desse cenário de desinformação, torna-se necessário compreender a complexidade desse fenômeno. Nesse contexto, Claire Wardle (2017) propôs o conceito de desordem da informação, categorizando-o com base na intencionalidade e natureza das informações veiculadas. A autora os dividiu em três categorias: (i) má-informação, quando informações falsas são propagadas sem a intenção de causar danos; (ii) desinformação, quando falsas informações são intencionalmente produzidas e propagadas, tendo por intuito causar danos; e a (iii) mal-informação, quando informações verdadeiras são utilizadas de forma estratégica e descontextualizada com o intuito de causar danos.

Embora algumas pessoas compartilhem *fake news* de forma ingênua, há setores no mercado que as propagam de forma intencional e estratégica, visando a obtenção de lucro dentro do sistema capitalista. Para isso, utilizam imagens de influencers digitais com o intuito de promover produtos com a falsa promessa de resultados rápidos, seja para emagrecimento ou ganho de massa muscular. Dentro dessa lógica mercadológica, percebe-se a priorização e incentivo ao consumo de produtos e serviços, muitos sem comprovação de sua eficácia, em detrimento, muitas vezes, da saúde e do bem-estar das pessoas. Ações como essas podem resultar em frustrações, prejuízos financeiros e colocar em risco a saúde da população.

Os algoritmos das redes sociais contribuem para que as pessoas sejam expostas a desinformações, uma vez que seu mecanismo de operação se baseia na coleta e análise de dados pessoais e das preferências e comportamento dos usuários das plataformas. Trata-se de uma dinâmica típica do capitalismo de vigilância, uma lógica econômica baseada na extração, análise e comercialização de dados pessoais para estimular, influenciar, direcionar e controlar o comportamento das pessoas, visando a obtenção de lucro (Zuboff, 2021).

Nesse contexto, as *fake news*, se proliferam com forte apelo emocional, títulos sensacionalistas, uso de termos científicos para atribuir credibilidade, apresentação de textos opinativos como se fossem artigos científicos (Tribunal Regional Eleitoral, 2023; Brasil, 2024). As bolhas de filtro, intensificam ainda mais esse cenário, reforçando as crenças e preferências pré-existentes dos usuários, limitando o acesso a informações que convergem ao seu ponto de vista, favorecendo a proliferação das *fake news* (Recuero; Zago; Soares, 2017).

**SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A
DESINFORMAÇÃO**

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

Na área da nutrição, influenciadas pelo sistema capitalista e pelo padrão ideal de corpo, muitas pessoas recorrem a dietas extremas e ao uso de substâncias sem qualquer orientação profissional, impulsionados pelas *fake news*. Um exemplo disso é o uso indiscriminado do Ozempic por pessoas influenciadas por influenciadores digitais (Rodrigues; Silva, 2024). Originalmente indicado ao tratamento do diabetes tipo 2, devido ao seu efeito de controlar a glicemia e regular o apetite, o efeito colateral de perda de peso tem despertado o interesse de quem busca emagrecimento rápido (Rodrigues; Silva, 2024). Contudo, o uso indiscriminado pode acarretar riscos à saúde, como diminuição da massa muscular e da densidade óssea, inapetência excessiva, desidratação e pedras na vesícula (Rodrigues; Silva, 2024; Maraccini, 2024). Esse problema evidencia a medicalização do corpo e como o sistema capitalista, por meio das indústrias farmacêuticas, visa em primeiro lugar o lucro, desconsiderando os riscos associados à saúde da população.

A indústria farmacêutica também tem usado estratégias de marketing para influenciar o consumo de suplementos alimentares, como foi o caso da lipotramina e da lipozepina. Estes produtos foram amplamente divulgados na internet com a falsa promessa de emagrecimento rápido, sem respaldo científico quanto à sua eficácia (Estadão, 2022; Faustino, 2022; Brasil, 2022). No caso específico da lipozepina, foram divulgadas falsas informações utilizando imagens, vídeos e depoimentos de pessoas públicas que supostamente teriam perdido peso de forma acentuada em 15 dias (Faustino, 2022). Em virtude dessas informações falsas, a Anvisa proibiu em 2022 a comercialização, fabricação, distribuição e propaganda do produto, determinando seu recolhimento, por meio da resolução RE nº 2.167/2022 (Brasil, 2022).

Diante dessas situações, torna-se evidente que a propagação das *fake news* na nutrição representa um risco eminente à saúde da população, problemática intensificada pelos interesses mercadológicos do sistema capitalista, que visa o lucro na sociedade de consumo. Situações como essas demandam ações urgentes, construindo estratégias de enfrentamento à desinformação. Defendemos como uma destas a formação crítica dos indivíduos, por meio não de qualquer educação: uma educação que vise à formação omnilateral do ser humano, o desenvolvimento integral dos indivíduos em todas as dimensões, intelectual, moral, física, estética e social, com o propósito de desmitificar a realidade (Lima; Colares, 2023; Saviani, 2021).

Além do fornecimento de uma educação crítica, consideramos necessário fomentar a divulgação científica, a qual, de acordo com Bueno (2008), consiste no uso

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

de recursos e métodos para veicular informações científicas, tecnológicas ou associadas a inovações ao público leigo, por meio de uma linguagem acessível. Por meio da divulgação científica, é possível inserir a população em discussões sobre assuntos técnicos e especializados que podem impactar diretamente sua vida. Além disso, a divulgação científica contribui para que as informações confiáveis continuem a chegar à população, se contrapondo assim às falsas informações e contribuindo diretamente com a formação de uma sociedade consciente, informada e menos vulnerável à propagação das *fake news* (Rodrigues; Costas; Barros, 2021; Marques, 2024). Diante disso, é preciso que os profissionais da área da educação, da saúde e de diversas outras áreas, bem como pesquisadores, comprometidos de forma ética com a verdade, se predisponham a divulgar conhecimentos científicos, a fim de que a população os acesse e possa tomar decisões de forma mais consciente nas mais diversas dimensões de sua vida, inclusive em relação ao seu estilo de vida e hábitos alimentares, também possibilitando que tais conhecimentos se tornem instrumentos de luta e resistência para a transformação da realidade, tão cruel na contemporaneidade com os grupos socialmente oprimidos (Messeder Neto, 2019).

Se por um lado a garantia de acesso de uma educação crítica de qualidade e da divulgação científica são potenciais instrumentos para que haja combate à disseminação das *fake news*, igualmente importante é a criação e o fortalecimento de políticas públicas que visem regular as plataformas digitais, estabelecendo limites rigorosos, tendo por intuito erradicar a propagação das *fake news* nesses ambientes (Esteves; Queiroz, 2024). Essas falsas informações competem muitas vezes com informações verídicas: de acordo com uma pesquisa realizada por pesquisadores do MIT, notícias falsas circulam 70% a mais na internet, quando comparadas às verídicas (Valente, 2018). Isso se dá devido aos algoritmos, que tendem a valorizar os engajamentos dos usuários em detrimento da veracidade dos conteúdos, colocando em risco a vida da população (Silva, 2018).

O combate a *fake news* requer também a atuação de órgãos governamentais e entidades regularizadoras, como a Anvisa, o Procon e o Ministério Público, atuam efetivamente fiscalizando propagandas enganosas, aplicando medidas efetivas, a fim de proteger o consumidor (Brasil, 1990), garantindo acesso a informações adequadas e seguras em relação aos produtos e serviços nutricionais, contribuindo assim com a minimização da propagação das *fake news* na área nutricional. Além disso, agências de checagem contribuem para refutar as falsas informações, no Brasil temos

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

iniciativas como, *E-farsas*, *Lupa*, *Aos Fatos* e *FakeCheck* (Capucho; Silva, 2023), que atuam na área da saúde e da ciência, desmentindo conteúdos virias que colocam em risco a saúde da população (Cannabrava, 2021).

Torna-se evidente, assim, que o combate às *fake news* não é de responsabilidade exclusiva de um único setor da sociedade. É necessário que diferentes setores se mobilizem no combate a essas falsas informações, com ênfase naquelas que estão associadas à saúde pública. Consideramos que atuar no combate à disseminação das *fake news* é um compromisso ético e social de toda a sociedade, com o direito inalienável que é o acesso às informações de qualidade.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de cunho qualitativo, uma vez que busca compreender e interpretar o fenômeno relacionado ao objeto em estudo: as *fake news* na área da nutrição (Guerra et al., 2024). A metodologia adotada nesse trabalho baseia-se na análise documental, uma vez que o objetivo dessa pesquisa é analisar criticamente conteúdos sabidamente falsos sobre nutrição, que foram compartilhados amplamente nas redes sociais, como Instagram e em grupos de WhatsApp, utilizando para isso conhecimentos sistemáticos da química. Considera-se aqui como documento “tudo que é vestígio do passado, tudo que serve de testemunho” (Cellard, 2012, p.42), o que possibilita incluir vídeos, postagens, mensagens, bem como conteúdos digitais como fontes legítimas de análise.

Foram observadas e analisadas publicações em redes sociais e aplicativos de mensagens. A seleção foi feita por meio de buscas, entre os dias 10 e 15 de maio de 2025, por palavras-chave como “suplemento”, “dieta”, “nutrição”, buscando-se as *fake news* amplamente divulgadas em plataformas como *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube* e grupos de *WhatsApp*. Para a escolha, foram adotados os seguintes critérios: ampla circulação, apelo ao senso comum, promessas de emagrecimento rápido, dietas altamente restritivas e ausência de bases científicas, bem como presença de informações relacionadas a conhecimentos de natureza química. Na primeira busca, por meio das pesquisas nos ambientes digitais, foram encontradas um total de 58 publicações com conteúdos contendo falsas informações. Destas, selecionamos 3 publicações para análise, entre as que apresentam maior alcance (maior número de visualizações / visitas nesses ambientes digitais) e que preenchiam os demais critérios de escolha supracitados.

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

No que se tange a análise das *fake news* selecionadas, iniciou-se por meio de sua leitura e/ou visualização de maneira profunda, de forma a captar as principais informações veiculadas por tais publicações, e realizando seu confrontamento com as informações científicas consolidadas dos conceitos do âmbito da química, visando assim refutar as falsas informações e mostrar a necessidade da apropriação dos conhecimentos nessa área. Para além disso, analisou-se também a possível intencionalidade mercadológica na propagação de tais falsas informações, com base em uma perspectiva crítica da relação entre consumo, sistema capitalista e sua relação com a ciência, a fim de que possamos compreender como a ciência e os conhecimentos científicos, podem atuar na linha de frente no combate às *fake news*.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira notícia analisada foi: “*Dieta carnívora faz bem para saúde e te faz emagrecer*”, amplamente divulgada nas redes sociais nos primeiros meses de 2025 (Pereira, 2025). Em busca de obter um corpo ideal de acordo com os padrões estéticos da sociedade contemporânea, as pessoas adotam dietas da moda, que muitas vezes são divulgadas nas redes sociais sem nenhuma orientação profissional. Um exemplo é a dieta carnívora, baseada apenas na ingestão de carne e alimentos de origem animal excluindo a ingestão de grãos integrais e vegetais sob à alegação de conterem substâncias prejudiciais à saúde como alérgenos e antinutrientes (Agrimídia, 2020; McAuliffe, 2023). Defendida por Jade Soller, a qual é embaixadora da dieta carnívora no Brasil, essa dieta promete supostos benefícios, como perda de peso, redução de inflamações, aumento da testosterona, melhora da digestão, mais energia e clareza mental (Gottems, 2020). No entanto, o consumo excessivo de proteínas- macromoléculas, formadas pela união de aminoácidos via ligação peptídica (Viveiros, 2011), pode ser prejudicial à saúde.

A recomendação do consumo proteico diário está associada a alguns fatores como idade, sexo e nível de atividade física. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recomendação diária para adultos saudáveis é de 0,8 g de proteínas por quilo de peso corporal; já para indivíduos fisicamente ativos, a Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva recomenda a ingestão de 1,4 a 2,0 g por quilo de peso corporal (Hospital Israelita Albert Eisten, 2024).

Quando ocorre uma sobrecarga de proteínas, os rins também são afetados, uma vez que são responsáveis por filtrar as toxinas do corpo que são geradas durante

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

a digestão das proteínas. Além disso, a dieta carnívora pode conter um alto teor em gorduras saturadas, que tendem a aumentar os níveis de colesterol LDL no sangue, contribuindo para o acúmulo de placas, aumentando o risco de doenças cardiovasculares (Zanandrez, 2025). Há casos graves, como de um homem nos EUA, que apresentou o nível de colesterol cinco vezes mais alto que o limite permitido. De acordo com seu relato, ele consumia vários quilos de queijo e tabletes inteiros de manteiga, desenvolvendo um quadro clínico de xantelasma, condição que o excesso de colesterol se acumula na pele, vazando o colesterol pelas mãos (Casemiro, 2025).

Em relação à perda de peso, dietas com baixo teor de carboidratos e alto teor proteico pode levar a perda de peso em curto prazo (Pedrosa, Donato Júnior, Tirapegui, 2009). Esse tipo de dieta leva ao organismo para um estado de cetose, um mecanismo fisiológico em que o organismo passa a utilizar a gordura como principal fonte de energia, o que ocorre quando os níveis de glicose são insuficientes para suprir as demandas metabólicas (Zanin, 2024). Outro fator associado a perda de peso com essa dieta é que as proteínas causam o aumento da sensação de saciedade: ao serem ingeridas, as proteínas estimulam a liberação de hormônios gastrointestinais, peptídeo YY (PYY), colecistocinina (CKK), GLP-1, os quais atuam no sistema nervoso central, dando assim a sensação de estomago cheio; diminuem a produção de grelina, o hormônio responsável por estimular a fome; além de apresentarem maior tempo e gasto energético no processo de digestão quando comparado a carboidratos (Halton; Hu, 2024).

Apesar dos efeitos iniciais mencionados acima, a dieta carnívora pode ocasionar riscos metabólicos. Diante disso, para que uma pessoa possa emagrecer de forma adequada e com saúde, se faz preciso a adoção de uma dieta equilibrada, com consumo de uma diversidade de macronutrientes como proteínas, carboidratos, gorduras; e micronutrientes como vitaminas e minerais (Zanandrez, 2025), promovendo assim uma alimentação saudável que traga benefícios não apenas a curto prazo e que principalmente não coloque em risco a saúde da população.

Diante dessas evidências, percebe-se que a dieta carnívora não pode ser considerada saudável, pois, além de não ser balanceada em termos da ingestão da variedade necessária de nutrientes, está associada a diversos riscos à saúde, podendo comprometer a vida das pessoas. Não há estudo científicos para sustentar as alegações feitas sobre os seus benefícios, mas o que se sabe é que ela pode ser altamente prejudicial a longo prazo (Proença, 2025).

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

A segunda notícia analisada é “Creatina é anabolizante”: essa afirmação, apesar de ser uma *fake news*, vem sendo amplamente divulgada por meio de redes sociais e de sites não especializados (Bonassa, 2023). No entanto cientificamente, sabe-se que a creatina e os anabolizantes esteroides são substâncias diferentes, que desempenham funções distintas.

A creatina é um composto orgânico nitrogenado, derivado dos aminoácidos arginina, glicina e metionina. Essa substância é sintetizada pelo fígado, rins e pâncreas e pode ser obtida por meio de uma alimentação equilibrada que inclua carnes e peixes (Aragão; Ferreira, 2022; Mendes; Tirapegui, 2002). É utilizada como suplemento nutricional, principalmente por praticantes de atividades físicas por auxiliar no fornecimento de energia para as células musculares, por meio da fosfocreatina, favorecendo assim a melhora no desempenho em atividades de força (Peralta; Amancio, 2002). Também favorece a hidratação celular contribuindo com o crescimento dos músculos, ajuda na redução da fadiga muscular e na melhora da recuperação após exercícios intensos (Gualano *et al.*, 2010).

Já os esteroides são hormônios com estrutura lipídica, produzidos pelo córtex da suprarrenal e pelas gônadas. Essas substâncias têm diversas funções no organismo, como controle metabólico e regulação do desenvolvimento sexual (Brown, 2024). Além dos esteroides naturais que são produzidos pelo próprio corpo, também há os esteroides anabolizantes, versões sintéticas e derivadas da testosterona. Em contextos clínicos, essas substâncias podem ser empregadas como reposição hormonal em homens (Barbosa; Cury, 2018). Porém, o seu uso de forma indiscriminada, por pessoas que buscam obter um padrão estético corporal considerado ideal tem chamado atenção, pois pode ocasionar diversos problemas à saúde como hipertrofia cardíaca, prejuízo no fluxo coronário, estímulo ao sistema nervoso central, assim como também infarto agudo do miocárdio e aterosclerose (Cisneiros *et al.*, 2021).

Outro fator que distingue a creatina do anabolizante é que seu uso por atletas não é considerado *dopping* (uso ilegal de substâncias para o aumento do rendimento esportivo), diferente do uso de esteroides (Garcia, 2024). Diante da análise, percebe-se que creatina e anabolizante diferem na estrutura, função e efeito à saúde. Portanto, pode-se afirmar que creatina não é anabolizante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

Por meio desse trabalho, foi possível perceber que a disseminação das *fake news* na área nutricional vem crescendo, representando um potencial risco à saúde da população. Práticas como dietas altamente restritivas e uso de suplementação sem orientação profissional e embasamento científico vem crescendo, podendo gerar problemas à saúde.

Nesta pesquisa, analisaram-se criticamente *fake news* sobre dietas carnívoras e a creatina. Conclui-se que o uso exacerbado de proteínas e gorduras saturadas, em detrimento de outros elementos que são importantes para manter uma alimentação equilibrada e saudável, está associado a riscos metabólicos e cardiovasculares, contradizendo assim que essa dieta é benéfica à saúde humana. Em relação à creatina, foi possível concluir que essa se difere dos esteroides anabolizantes, quanto à sua estrutura e funcionalidade.

Ressalta-se a importância de uma educação crítica, da divulgação científica ética e responsável e da apropriação dos conhecimentos sistemáticos, como os da química, no combate às *fake news*. Reforça-se a necessidade da implementação de estratégias educativas, que estimulem o senso crítico nas pessoas incentivando a análise da veracidade das informações, a adoção de uma alimentação consciente e equilibrada, fundamentada em evidências científicas e com o auxílio de profissionais, evitando ainda a propagação das *fake news*.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, G.; FERREIRA, J. C. Benefícios da creatina como suplemento nutricional. **Research, Society and Development**, v.11, n.5, 2022.

BARBOSA, J.A.; CURY, J. Terapia de reposição hormonal no sexo masculino: evidências e controvérsias. **Revista de Medicina**, v.97, n.3, 2018.

BONASSA, A. As 10 dúvidas mais comuns sobre creatina. **TikTok**, 2023. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMShgR1jn/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

BRASIL. **Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990**. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 12 set. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078.htm. Acesso: 02 jun. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Proibidos os produtos Lipotramina e Lipozepina, vendidos irregularmente como emagrecedores. **Anvisa**, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/proibidos-os-produtos-lipotramina-e-lipozepina-vendidos-irregularmente-como-emagrecedores>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Não caia em fake news: aprenda a identificar notícias falsas sobre vacinação. **Ministério da Saúde**, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/julho/nao-caia-em-fake-news-aprenda-a-identificar-noticias-falsas-sobre-vacinacao>. Acesso em: 02 jun. 2025.

BROWN, T. L. Steroid hormones. **EBSCO**, 2024. Disponível em: <https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/steroid-hormones>. Acesso em: 02 jun. 2025.

BUENO, W. Jornalismo ambiental: explorando além do conceito. In: Girardi, M. I.; SCHWAAB, R. T. **Jornalismo ambiental: desafios e reflexões**. Porto Alegre: Dom Quixote, 2008.

CASEMIRO, P. Homem 'vaza' colesterol pelas mãos após aderir a dieta carnívora; Fotos. **G1**, 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/02/02/homem-vaza-colesterol-pelas-maos-apos-aderir-a-dieta-carnivora-fotos.ghtml>. Acesso em: 02 jun. 2025.

CANNABRAVA, M. Conta aí, mestre: checagem de fatos em saúde com uma análise do fato ou fake. **Museu da vida Fiocruz**, 2021. Disponível em: <https://www.museudavida.fiocruz.br/index.php/noticias/1764-conta-ai-mestre-checagem-de-fatos-em-saude-uma-analise-do-fato-ou-fake>. Acesso em: 02 jun. 2025.

CAPUCHO, L.; SILVA, P. L. Importância das agências de checagem de fatos no combate às *Fake News* e possibilidades para o ensino de química. **Scientia Naturalis**, v. 5, n. 2, 2023.

CELLARD, A. Análise documental. In: POUPART, J. et al. **A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

CISNEIROS, M. et al. O uso de anabolizantes e suas consequências: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 6, p. 27986-27997, 2021.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Existe muita fake news quando o assunto é nutrição. **Conselho Federal de Nutrição**, 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/existe-muita-fake-news-quando-o-assunto-e-nutricao/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

DELMAZO, C.; VALENTE, J. Fake news nas redes sociais online: propagação e reações à desinformação em busca de cliques. **Media e Jornalismo**, v. 18, n. 32, 2018.

ESTADÃO. Lipotramina e Lipozepina: Anvisa proíbe produtos vendidos irregularmente como emagrecedores. **Estadão**, 2022. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/saude/lipotramina-lipozepina-anvisa-proibe-comercio-emagrecedores/?srsltid=AfmBOOrzE9CV1i-HuwI9sCwbNFVgpEYss8IUZ4w7kMU-cuyBvt21R2c0>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

ESTEVES, F.; QUEIROZ, R. Políticas públicas de educação digital para o enfrentamento das *fake news*. **Revista do Direito Público**, v. 19, n. 2, 2024.

FARIAS, A. L.; ALMEIDA, S.; RAMOS, T. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research Society and Development**, v. 10, n. 10, 2021.

FAUSTINO, M. Rede de desinformação promoveu golpe da lipozepina e fez disparar busca por falso emagrecedor. **Aos Fatos**, 2022. Disponível em: <https://www.aosfatos.org/noticias/rede-de-desinformacao-promoveu-golpe-da-lipozepina-ao-topo-das-buscas-por-falso-emagrecedor/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

GARCIA, M. Doping: suplemento alimentar é seguro? Veja substâncias que podem tirar um atleta da Olimpíada. **G1**, 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/mundo/olimpiadas/paris-2024/noticia/2024/08/02/doping-suplemento-alimentar-e-seguro-veja-substancias-que-podem-tirar-um-atleta-da-olimpiada.ghtml>. Acesso em: 02 jun. 2025.

GIL, A. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUALANO, B *et al.* Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.16, n.3, 2010.

GUERRA, A. *et al.* Pesquisa qualitativa e seus fundamentos na investigação científica. **Revista Gestão e Secretariado**, v. 15, n. 7, 2024.

GOTTEMS, L. Especialista cita benefícios da dieta carnívora. **Agrolink**, 2020. Disponível em: https://www.agrolink.com.br/noticias/especialista-cita-beneficios-da-dieta-carnivora_434512.html. Acesso em: 02 jun. 2025.

HALTON, T.; HU, F. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. **J Am Coll Nutr**, v. 23, n. 5, p. 373-385, 2024.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Proteína: como garantir um consumo adequado do nutriente?. **Hospital Israelita Albert Einstein**, 2024. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/proteina-como-garantir-um-consumo-adequado-do-nutriente/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

KAMIDA, G. Y.; RIZETO, H.; MUNGOLI, M.C. Fake news e desinformação: como a disseminação de conteúdo por influencers pode prejudicar a saúde pública. **Revista Anagrama**, v. 2, 2021.

LIMA, G. S.; COLARES, M. L. Pedagogia histórico-crítica e educação integral: reflexões sobre a formação humana emancipatória. **Revista Acta Scientiarum. Education**, v. 45, 2023.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. **Pesquisa em Educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1986.

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

MARACCINI, G. “Cabeça de Ozempic” : entenda consequências do uso do remédio para emagrecer. **CNN Brasil**, 2024. Disponível em:
<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cabeca-de-ozempic-entenda-consequencias-do-uso-do-remedio-para-emagrecer/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

MARQUES, F. O papel da ciência para enfrentar a desinformação e o negacionismo. **Revista Pesquisa Fapesp**, 2024. Disponível em:
<https://revistapesquisa.fapesp.br/o-papel-da-ciencia-para-enfrentar-a-desinformacao-e-o-negacionismo/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

MCAULIFFE, L. O Estudo da Dieta Carnívora de Harvard: Descobertas e Conclusões. **Doctor Kiltz**, 2023. Disponível em: <https://www.doctorkiltz.com/the-harvard-carnivore-diet-study/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

MESSEDER NETO, H. A divulgação científica em tempos de obscurantismo e de fake news: contribuições histórico-críticas. In: ROCHA, M.; OLIVEIRA, R. (Orgs.) **Divulgação científica: textos e contexto**. São Paulo: LF, 2019. p. 13-23.

MENDES, R.; TIRAPEGUI, J. Creatina: o suplemento nutricional para a atividade física-conceitos atuais. **Archivos Latinoamericanos de nutrición**, v. 52, n. 2, 2002.

PEDROSA, R.; DONATO JUNIOR, J.; TIRAPEGUI, J. Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. **Revista da Nutrição**, v.22, n.1, p.105-111, 2009.
PERALTA, J.; AMANCIO, O. M. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. **Revista de Nutrição**, v.15, n.1, p.83-1, 2002.

PEREIRA, R. Dieta carnívora: por que comer só produtos de origem animal é um risco. **Estado de Minas**, 2025. Disponível em:
https://www.em.com.br/saude/2025/02/7065080-dieta-carnivora-por-que-comer-só-produtos-de-origem-animal-e-um-risco.html#google_vignette. Acesso em: 02 jun. 2025.

PROENÇA, M. ‘Dieta carnívora’ é melhor por ser mais natural? Nutricionista responde. **Veja**, 2025. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/dieta-carnivora-e-melhor-por-ser-mais-natural-nutricionista-responde/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

PUCPR DIGITAL. Ética nas redes sociais: conduta adequada para profissionais da saúde. **PUCPR digital**, 2022. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/etica-redes-sociais-profissionais-saude>. Acesso em: 02 jun. 2025.

RECUERO, R.; ZAGO, G.; SOARES, F. Mídia Social e filtros-bolhas nas conversações políticas no twitter. In: FIALHO, J.; Saragoça, J.; BALTAZAR, M. da S.; SANTOS, M. (Org.) **Redes sociais**: para uma compreensão multidisciplinar da sociedade. Lisboa: Sílabo, v. 1, p. 119-142, 2018.

RODRIGUES, A.; COSTA, F.; BARROS, M. Uso da divulgação científica para enfrentamento das *fake news* relacionadas à COVID-19. **Revista E-Mosaicos**, v. 10, n. 25, 2021.

SEMINÁRIO: EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTA A DESINFORMAÇÃO
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025

RODRIGUES, W.; SILVA, T. O uso indiscriminado do Ozempic para fins estéticos: uma revisão de literatura. **Revista Científica Cognitionis**, v.7, n.2, p.01-19, 2024.

SAVIANI, D. **Pedagogia histórico-crítica, quadragésimo ano: novas aproximações**. Campinas: Autores Associados, 2019.

SAVIANI, D. **Pedagogia Histórico-crítica: Primeiras Aproximações**. 12 ed. Campinas: Autores Associados, 2021.

SILVA, T. H. A desinformação como instrumento de dominação capitalista. **Lumina**, n. 3, v. 18, p.117-134, 2024.

TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL SÃO PAULO. Saiba como identificar fake news ou desinformação. **Tribunal Regional Eleitoral São Paulo**, 2023. Disponível em: <https://www.tre-sp.jus.br/comunicacao/noticias/2023/Agosto/saiba-como-identificar-fake-news-ou-desinformacao>. Acesso em: 02 jun. 2025.

VALENTE, J. Pesquisa: notícias falsas circulam 70% mais do que as verdadeiras na internet. **Agência Brasil**, 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/pesquisa-e-inovacao/noticia/2018-03/pesquisa-noticias-falsas-circulam-70-mais-do-que-verdadeiras-na>. Acesso em: 02 jun. 2025.

VIVEIROS, A. M. **Química no contexto**. Salto: Schoba, 2011

WARDLE, C. **Fake News: It's complicated**. First Draft, 2017. Disponível em: <https://firstdraftnews.org>. Acesso em: 02 jun. 2025.

ZANANDREZ, L. Biomédico reage à dieta carnívora do Tiktok. **Olá, Ciência!**, 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8lMAZXx07xl>. Acesso em: 02 jun. 2025.

ZANIN, T. Cetose: o que é, sintomas, benefícios, riscos e dieta. **Tua Saúde**, 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/o-que-e-cetose/>. Acesso em: 02 jun. 2025.

ZUBOFF, S. **A era do capitalismo de vigilância**: a luta por um futuro humano na nova fronteira do poder. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020.