

UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE – UNIVALE  
PROGRAMA DE MESTRADO EM GESTÃO INTEGRADA DO TERRITÓRIO

Lyllian Maria Batista de Moura

**REPRESENTAÇÕES DE ACONSELHAMENTOS NUTRICIONAIS E DIETAS  
VEICULADAS NO DOMÍNIO MIDIÁTICO:**  
discursos sobre/para o território do corpo

Governador Valadares

2014

**LYLLIAN MARIA BATISTA DE MOURA**

**REPRESENTAÇÕES DE ACONSELHAMENTOS NUTRICIONAIS E DIETAS  
VEICULADAS NO DOMÍNIO MIDIÁTICO:**

discursos sobre/para o território do corpo

Dissertação apresentada ao Programa de pós-graduação *Stricto Sensu* em Gestão Integrada do Território da Universidade Vale do Rio Doce como requisito à obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Profa. Dra. Nádia Dolores Fernandes Biavati

Governador Valadares

2014

Moura, Lylliam Maria Batista de.

Representações de aconselhamentos nutricionais e dietas veiculadas no domínio midiático : discursos sobre/para o território do corpo / Lylliam Maria Batista de Moura. – 2014.

123 p.

Dissertação (mestrado) – Universidade Vale do Rio Doce, Faculdade de Ciências, Educação e Letras, Governador Valadares, MG, 2014.

Orientadora: Nádía Dolores Fernandes Biavati

1. Dietas para emagrecer. 2. Análise do discurso narrativo. 3. Meios de comunicação – Mídia. I. Biavati, Nádía Dolores Fernandes. II. Universidade Vale do Rio Doce. III. Título.

CDD 613.25

LYLLIAN MARIA BATISTA DE MOURA

**REPRESENTAÇÕES DE ACONSELHAMENTOS NUTRICIONAIS E DIETAS  
VEICULADAS NO DOMÍNIO MIDIÁTICO:**

discursos sobre/para o território do corpo

Dissertação apresentada ao Programa de pós-graduação *Stricto Sensu* em Gestão Integrada do Território da Universidade Vale do Rio Doce como requisito à obtenção do título de Mestre.

Governador Valadares, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Banca Examinadora:

---

Profa. Dra. Nádia Dolores Fernandes Biavati – Orientadora  
Universidade Vale do Rio Doce

---

Profa. Dra. Fernanda de Castro Batista Coelho  
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

---

Prof. Dr Mauro Augusto dos Santos  
Universidade Vale do Rio Doce

Dedico a minha família, minhas filhas e meu marido. Esta vitória é nossa.

## **AGRADECIMENTO(S)**

Agradeço a Deus pela força nos momentos mais difíceis.

A minha orientadora Profa. Dra. Nádia Dolores Fernandes Biavati pela tamanha dedicação e paciência, sobretudo.

Ao meu Marido Leandro por toda paciência e empenho para que este trabalho fosse concluído.

As minhas lindas filhas Luana e Ana Laura peço desculpas pelos grandes momentos ausente em função dos estudos.

A toda minha família que colaborou para que este sonho pudesse ser realizado. A todos meu muito obrigada.

“O corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadrinha, o desarticula e o recompõe. Uma ‘anatomia política’, que é também igualmente uma ‘mecânica do poder’, está nascendo; ela define como se pode ter domínio sobre o corpo dos outros, não simplesmente para que façam o que se quer, mas para que operem como se quer, com as técnicas, segundo a rapidez e a eficácia que se determina. A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos ‘dóceis’.”

Foucault

## RESUMO

O presente estudo é resultado de uma pesquisa qualitativa que objetiva analisar conteúdo de revistas cuja temática se concentra em dietas para emagrecimento. As chamadas ‘dietas midiáticas’ utilizam-se de um recurso significativo de expressões modalizadoras, construções linguísticas cujo efeito de sentido é a interpelação dos sujeitos para as práticas em busca do corpo perfeito, representações que se apoiam em práticas hegemônicas difundidas por meio do discurso midiático. Foram analisadas dose revistas de dietas, voltadas para o público feminino. Como referencial teórico-metodológico de estudo foi utilizada a Análise de Discurso Crítica, visão teórico-metodológica que explora o conjunto de sentidos utilizados especialmente na construção do significado representacional nas reportagens. As chamadas modalizadoras de aconselhamento, recomendação e instrução analisadas interpelam as leitoras, em geral o público alvo das revistas impressas pesquisadas. Com estratégias discursivas de busca de aproximação às necessidades de quem deseja emagrecer, os textos se constituem com o intuito de interpelar as leitoras para o conteúdo das reportagens, apelando para a estratégia discursiva da reafirmação do discurso disciplinarizador do corpo. Percebe-se um discurso hegemônico, uma relação de interdiscursividade, com presença dos discursos mercadológico, nutricional e midiático nas chamadas das revistas que sustentam um padrão hegemônico alimentar de senso comum, representando o corpo esbelto a ser atingido a todo custo. O emagrecimento na construção, manutenção, e busca do modelo corporal hegemônico magro compõem a divulgação de um território do corpo controlado. Nessa tarefa, discurso mercadológico, associado ao discurso nutricional científico e midiático, fazem parte da construção de identidades femininas diante do consumo de textos na revista *Shape Brasil* de 2012.

Palavras-chave: Nutrição, representações sociais, mídia, discurso.

## ABSTRACT

This study is the result of a qualitative research aims to analyze the content of magazines whose theme focuses on weight control diets. Calls 'media diets' use is a significant feature modalization expressions, linguistic constructions whose meaning effect is questioning subjects to practice in search of the perfect body, representations that rely on hegemonic practices disseminated through the media discourse. Three magazines diets geared towards the female audience were analyzed. The an theoretical and methodological framework of the study Critical Discourse Analysis, theoretical and methodological vision that explores the particular set of senses used in the construction of representation meaning in the reports was used. Calls modalization advice, recommendation and instruction analyzed interpellate readers, usually the target audience of the surveyed printed magazines. Discursive strategies with search approach to the needs of those who want to lose weight, the texts are in order for readers to question the content of the reports, calling for the reaffirmation of the discursive strategy disciplinary discourse of the body. Perceives a hegemonic discourse, a relationship of interdiscursivity with presence of marketing, nutritional and media discourses on calls from magazines that support a food common sense hegemonic standard, representing the slim to be achieved at all costs body. The weight loss in the construction, maintenance, and search hegemonic skinny model body comprise the territory of distribution of a controlled body. In this task, marketing discourse, associated with the scientific and nutritional media discourse, part of the construction of women's identities before the consumption of texts in *Shape magazine Brazil 2012*

Keywords: Nutrition, social representations, media, discourse.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 O DISCURSO CIENTÍFICO: O TERRITÓRIO DO CORPO E AS TRANSFORMAÇÕES DE PADRÕES ESTÉTICOS .....</b>	<b>19</b>
2.1 HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES COMO ELEMENTOS SÓCIO-DISCURSIVOS: A importância dos bons hábitos e práticas alimentares para as pessoas. ....	25
2.2 SOBRE O TERRITÓRIO DO CORPO .....	26
2.3 MUDANÇAS DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E A ESTÉTICA COMO PONTO ESTRATÉGICO .....	29
2.4 O DISCURSO DA MAGREZA COMO RECURSO MUDIÁTICO PARA O PÚBLICO ALVO FEMININO .....	31
<b>3 PRESSUPOSTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS : DISCURSO, A ADC E A MODALIDADE .....</b>	<b>34</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	37
3.2 A ANÁLISE DE DISCURSO CRÍTICA .....	39
3.3 A MODALIZAÇÃO COMO FOCO AO ESTILO NO DISCURSO MUDIÁTICO .....	42
3.4 A ABORDAGEM SEMIÓTICA NAS REVISTAS PESQUISADAS .....	43
3.6 REPORTAGENS E CAPAS COMO MATERIAL DE ANÁLISE .....	44
<b>4 O DISCURSO MUDIÁTICO COMO ARTEFATO PERSUASIVO AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR .....</b>	<b>46</b>
4.1 MÍDIA E TERRITÓRIO DO CORPO.....	47
<b>5 ANÁLISE DE DISCURSO CRÍTICA: ABORDAGEM DOS DADOS .....</b>	<b>49</b>
5.1 CONFRONTO E CONVERGÊNCIAS ENTRE OS DISCURSOS NUTRICIONAL MUDIÁTICO E NUTRICIONAL CIENTÍFICO NO TERRITÓRIO DA MÍDIA: o uso do plano semiótico.....	63
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>94</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>102</b>
<b>REFERÊNCIAS DO <i>CORPUS</i>.....</b>	<b>115</b>
<b>ANEXO(S).....</b>	<b>116</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Esta dissertação apresenta um estudo a partir do olhar interdisciplinar, que envolve os estudos territoriais, os estudos discursivos (enfatizando a Análise de Discurso Crítica) e a Nutrição. Destaca, nessa perspectiva, as possibilidades discursivas que surgem ao se tratar das práticas sociais enquanto fenômenos de linguagem construídos e disseminados na vida cotidiana. O meio de interação, no caso, a mídia, é que proporciona um conjunto de materiais simbólicos, passível de investigação, à medida que a linguagem constitui modo de agir e de atuar no/sobre o mundo.

O estudo tem o intuito de somar, aos conhecimentos construídos sobre o território, os significados e categorias discursivas que um texto pode carregar.

O interesse pelo objeto de pesquisa se dá, pela necessidade em abordar o modo pelo qual o corpo é tratado na mídia de revistas impressas e o impacto que as informações a respeito de dietas e práticas alimentares, podem interferir positivamente e/ou negativamente no meio social.

Insere-se na linha de pesquisa investigar as relações entre saúde e a doença e suas manifestações no território; investigar conflitos territoriais; contribuir para o desenvolvimento de ações integradas que respondam às demandas ligadas à Gestão Integrada do Território. Ressaltam-se, nesse propósito, as práticas sociais como sendo um importante elemento formador da identidade dos atores sociais.

Através de análise crítica, foi resgatado nos textos/discursos o modo como se representam práticas sociais referentes aos dizeres nutricionais, utilizados como artefatos para legitimar práticas discursivas, que disseminam uma estética corporal da magreza. Nesse mesmo plano, o olhar sobre o poder hegemônico do território do corpo serviu de aparato para melhor compreender as relações de forças pelas quais os sujeitos são levados a se identificar com identidades e com práticas sociais veiculadas na mídia.

O território está em constante mudança e as pessoas fazem parte dessa transformação continuada, através das relações estabelecidas no discurso:

A noção de território aqui é entendida num sentido muito amplo, que ultrapassa o uso que fazem dele a etologia e a etnologia. Os seres existentes se organizam segundo territórios que os delimitam e os articulam aos outros existentes e aos fluxos cósmicos. O território pode ser relativo tanto a um espaço vivido, quanto a um sistema percebido no seio da qual um sujeito se sente “em casa”. O território é sinônimo de apropriação, de subjetivação fechada sobre si mesma. Ele é o conjunto de projetos e representações nos quais vai desembocar, pragmaticamente, toda uma

série de comportamentos, de investimentos, nos tempos e nos espaços sociais, culturais, estéticos, cognitivo (GUATTARI e ROLNIK, 1996, p.323).

No caso do território do corpo, as mudanças, cada vez mais, levam o sujeito ao controle do peso e aos apelos estéticos para a aparência controlada. Este território do corpo se organiza numa estrutura que Guattari e Rolnik (1996) chamam de “vivido” e “percebido”. Assim, muitas mulheres se sentem em “casa” ao consumir os textos que direcionam os dizeres a um corpo considerado padrão na mídia. O simbolismo e os desejos divulgados sobre esse território – o do corpo – alimentam uma indústria que veicula crenças, identidades e práticas a respeito de hábitos alimentares e corpos esculpidos.

Se por um lado, o discurso midiático das revistas se liga ao senso comum para disseminar práticas de regime alimentar, por outro lado, os estudos nutricionais se apresentam como discursos científicos sobre o corpo, orientando conhecimentos sobre alimentação e saúde. Para Guattari e Rolnik (1996), “o território é um agenciamento” e tudo nele, inclusive o território do corpo, pode ser agenciado e não pode ser vivido fora de uma estrutura social. Os corpos se relacionam com o espaço em que vivem:

Um regime alimentar, um regime sexual regulam, antes de tudo, misturas de corpos obrigatórias, necessárias ou permitidas. Até mesmo a tecnologia erra ao considerar as ferramentas nelas mesmas: estas só existem em relação às misturas que tornam possíveis ou que as tornam possíveis (DELEUZE e GUATTARI, 1995, p.31).

Essa rede de confrontos interessa à presente pesquisa, na medida em que toma os valores que se propagam por meio de práticas representadas na revista impressa *Shape Brasil*.

A *Shape Brasil* é uma revista da editora Alto Astral de publicação mensal que iniciou sua trajetória em 1986. A Editora Lançou vários títulos como “*Todateen*”, revista voltada para o público adolescente, revistas infantis, “*Malu*” e “*Guia da Tevê*”, com temáticas novelísticas voltadas a mulher brasileira, revistas de culinária, etc. A Editora Alto Astral está presente também na mídia *Web*, no segmento de cozinha, mulher, adolescente, corpo e beleza e astrologia. São comercializados também conteúdos de várias marcas da Editora através do celular. Vale lembrar que o foco da produção midiática é preferencialmente a identidade feminina, que consome os gêneros de interesse.

Constam dados no site da revista [www.editoraaltoastral.com.br](http://www.editoraaltoastral.com.br) 45 milhões de exemplares foram vendidos em 2010 em 14 segmentos. A Alto Astral é a segunda editora do Brasil em venda avulsa, com 24 lançamentos periódicos mensais e 2 semanais, anuários e títulos especiais.

A “*Shape Brasil*” utiliza-se com frequência de celebridades que protagonizam as chamadas de capa. Nas palavras da editora “*Alto Astral*” sobre a “*Shape Brasil*”, a revista impressa e assim descrita: “A revista para a mulher moderna, que busca ficar em paz com a aparência física e manter a beleza sempre em dia, sem abrir mão da saúde e bem-estar” (EDITORA ALTO ASTRAL, 2012).

As revistas constituem importante fonte de pesquisa e contextualizam dizeres e práticas sociais que relatam os fatos do mundo.

Além dos enunciados selecionados, destacam-se outros aspectos, que compõem a revista e as reportagens, tais como as ilustrações e infográficos. Trata-se de aspectos sóciossemióticos importantes à construção dos sentidos. O foco é dado ao modo como os eventos discursivos representam as dietas, os depoimentos de leitoras relatados em entrevistas e os personagens representados. As reportagens em que se representam as chamadas modalizadoras, caracterizadas pelos aconselhamentos, são elencadas por expressões e por verbos no imperativo (tais como dever, poder, precisar), que corroboram orientações ao público leitor. Também será investigado o modo injuntivo, que corrobora para a persuasão de(as) leitores(as), o que representa um investimento no poder de autocontrole sobre sua constituição corporal e, conseqüentemente, o seu peso. Perceber o modo como os eventos discursivos se confrontam com o discurso científico será crucial para a percepção do modo como o discurso midiático é interpelado pelo imediatismo do consumo e pelas conseqüências desse processo.

A ciência da Nutrição orienta-se pela rede de conhecimentos obtidos por pesquisas, que estudam, com vigor, os aspectos biológicos da alimentação no corpo humano, suas necessidades nutricionais e fisiológicas e a correlação dos hábitos alimentares e a origem alimentar (GARCIA, 1994). As escolhas feitas pelos sujeitos a respeito das práticas alimentares são subjetivas e interpeladas por uma rede de conhecimentos e crenças, e a Nutrição, nesse sentido, propõe abordar a alimentação como um veículo central, que direciona as práticas alimentares ditas corretas no intuito de promover uma melhor qualidade de vida.

A insatisfação feminina com a imagem do próprio corpo é potencializada pela conduta da mídia, que sustenta e ratifica a uma busca constante pela imagem corporal padrão da contemporaneidade. É constante a ênfase a dietas muito restritivas, exercícios físicos intensos e jejum prolongado, visando compensar a excessiva ingestão calórica (ANDRADE e BOSI, 2003).

A temática da pesquisa destaca o modo como a mídia representa o território do corpo e o (re)constitui discursivamente. A ADC, escolhida para o desenvolvimento do trabalho, segue

o modelo teórico-metodológico proposto por Norman Fairclough, aprofundado a partir das obras “*Critical Discourse Analysis*” (2003) e “*Language and Globalization*” (2006), com a proposta de considerar significados mobilizados a partir da análise de práticas discursivas.

É uma proposta capaz de perceber em análise, recursos e movimentos de atores sociais, cujas práticas se dão representadas em discursos que subjazem os dizeres interpelados por ideologias, orientando os sujeitos em suas ações sociais. Sucintamente, a dissertação compreende uma abordagem interdisciplinar à medida que promove conversação entre as diversas categorias e promove linhas de análise para formas de produções discursivas midiáticas.

O objeto do presente estudo é a reflexão sobre o modo como o discurso midiático divulga as ações e os valores relacionados às práticas alimentares aconselhadas, às dietas e ao corpo desejável divulgado em revista impressa *Shape Brasil*, divulgadora do tema regimes e tratamentos para o corpo. Nesse sentido, e pelo discurso midiático, o território do corpo é tomado como o lócus passível de moldagens nem sempre apoiadas nas práticas científicas, perfazendo um caminho de consumo de dietas apregoadas por meio desse discurso.

A ADC firma seus objetivos com uma visão científica de crítica social através da argumentação sobre o modo como as relações de poder interpelam os atores sociais. Preocupa-se com pesquisa crítica na/da modernidade tardia, destacando temas que tomam força na contemporaneidade, especialmente, a estética desejável da magreza veiculada pela mídia, prática consensual que se utiliza da linguagem como trunfo mercadológico. Por meio de análise linguística e sóciossemiótica, considerando texto e contexto, destacam-se recursos para desvelar as práticas sociais e o modo como os sujeitos moldam essas práticas, seguindo a tendência contemporânea para o apelo ao magro como corpo perfeito.

Para compreender a linguagem como prática social é necessário compreender a relação mútua entre o(s) discurso(s) e os atores sociais, que se tornam constituídos e constitutivos socialmente. Vale lembrar que a linguagem toma contornos de ação social desenvolvida nos gêneros, modo socialmente ratificado de se considerar a linguagem como artefato em que atuam as contingências sociais. Na concepção de Fairclough (2001), o que faz os textos se tornarem relevantes são as formas como são produzidos dentro das práticas sociais, considerando as relações de poder ali estabelecidas.

Diante disso, colocam-se as questões: como o discurso midiático constitui as territorialidades do corpo em revistas de aconselhamentos nutricionais e dietas populares? E quais são as tensões e os confrontos estabelecidos entre o discurso científico nutricional e o discurso midiático nos gêneros reportagem e capa?

O objetivo geral desta pesquisa é levantar, através de um estudo qualitativo, pela ADC, a forma como a Revista *Shape Brasil* representa o território do corpo, analisando imprecisões nas informações que constituem o cenário midiático, especialmente, o que de científico e de senso comum permeiam os gêneros reportagens midiáticas sobre dietas.

- Especificamente analisar o discurso midiático em confronto com o discurso científico sobre dietas, no que diz respeito ao modo como os leitores são interpelados para aderir às dietas disponíveis em revista populares;
- Descrever como se dá a persuasão da mídia para a prática social de dietas divulgadas em reportagens e capas de revistas impressas publicadas em 2012;
- Elencar verbos e expressões modalizadoras no plano microtextual, que constituem aconselhamento da população a respeito de dietas “que funcionam”, conforme o discurso midiático;
- Refletir sobre a integração entre produção, distribuição e consumo dos textos em análise, destacando na prática discursiva a interdependência entre mídia e população consumidora;
- Investigar tensões e confrontos entre o discurso científico e o discurso do senso comum sobre dietas;

O foco do presente estudo se dá no sentido de contribuir para a consciência crítica da linguagem, destacando a Educação em Saúde da População no seguimento de dietas fundamentadas e orientadas nutricionalmente. O trabalho é relevante à medida que toma a força interdisciplinar da linha de pesquisa saúde e mídia, invocando o tema como crucial para reivindicar a relação da pesquisa interdisciplinar com a sociedade.

Os objetos teóricos “discurso”, “corpo”, “mídia” e “representação” merecem uma discussão interdisciplinar, pois, padrões de estética e padrões alimentares tomaram novas formas de representação social com o passar dos séculos. Por exemplo: as mulheres robustas, com padrão corporal arredondado – até então vistas como mulheres adequadas ao casamento,

que faziam parte do contexto histórico do século XIX –, não mais se enquadram às transformações pelas quais a sociedade passou.

Assim como a cultura de um povo é influenciada pelo meio ambiente, as condutas alimentares também passam por modificações (ORNELLAS, 2000). Em geral, na área da Nutrição, pouco se destaca sobre o modo como as reportagens divulgadas em revistas de dietas usam o mecanismo modalizador, que permite aproximar o leitor do contexto, entoando um termo de aconselhamento. Nessa perspectiva, é válida a análise de revistas de dietas populares, que usam o artifício de construção de textos com temática e argumentação específicas voltadas para o interesse em vendas. As capas de revistas e as reportagens surgem como gêneros do discurso (BAKHTIN, 1997): linguagem socialmente ratificada na produção de sentidos estratégicos, que interpelam pessoas para uma identidade desejável – a de ser magro.

Santos e Barros filho (2002) relatam a correlação entre as informações nutricionais e mídia. Segundo os autores, o interesse público pelos assuntos que dizem respeito à nutrição e a saúde estão diretamente ligados à divulgação da mídia e são intensamente estimulados por ela. As escolhas feitas pelos sujeitos a respeito das práticas alimentares são subjetivas e interpeladas, e a Nutrição, nesse sentido, propõe abordar a alimentação como um veículo central, que pelo discurso científico, direciona as práticas alimentares ditas corretas no intuito de promover uma melhor qualidade de vida.

Para Garcia (1994), os hábitos alimentares fazem parte de práticas sociais, e por este motivo, podem contribuir em pesquisas e ocasionar estudos complexos e de grande valor social. Nesse cenário, cabe mencionar os estudos midiáticos, repletos de gêneros – formas de textos que constituem sentidos e que repercutem representações sociais: formas de comer, comidas aceitáveis, corpo perfeito. Interessa, aqui, explorar os discursos utilizados pelas revistas de dietas, tendo, como referencial, suas capas e suas reportagens.

O discurso da dieta propicia um debate interdisciplinar, principalmente, no que diz respeito ao modo pelo qual a mídia se apodera dos dizeres para persuadir seus leitores, legitimando a prática social através dos gêneros imagem e dizeres. Torna-se relevante, nesse contexto, a análise das práticas discursivas, que interferem nas práticas alimentares.

O número de mulheres tomadas como alvo mercadológico preferencial da indústria midiática, que utiliza a imagem vinculada a dizeres e a aconselhamentos, vem aumentando a cada dia. Rostos e corpos esculpidos de famosas são usados como artefato persuasivo para que outras mulheres acreditem na magreza como forma de alcançarem sucesso e solução para seus conflitos com a imagem corporal:

Entretanto, este padrão imposto como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz mulheres a se sentirem feias e a desejarem o emagrecimento. Para isso, diversas mulheres caem na armadilha da dieta e aderem práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outros métodos sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde (WITT, 2011, p. 3910).

Considerando a perspectiva teórico- metodológica da presente pesquisa, vale lembrar o que Fairclough (2001), menciona sobre a análise discursiva: ela é um importante mecanismo de compreensão dos fenômenos da contemporaneidade, capaz de identificar as mudanças no discurso, pois, admite-se que o discurso não somente reflete as mudanças como também as propaga. A multiplicidade desse discurso se caracteriza pela ligação de atores sociais a práticas culturais e a costumes. Compreender essas práticas, bem como os comportamentos, torna-se possível a partir da análise dos elementos léxico-discursivos que povoam os gêneros; e é inevitável relacioná-la à prática social, aos modos de vida e aos valores vigentes. Revistas com a temática sobre dietas, tais como a *Shape Brasil*, escolhida para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado, articulam as reportagens e utilizam desse evento discursivo para interpelar os sujeitos com ideologias e para exercer o poder hegemônico.

Fairclough (2001), também destaca o poder da linguagem. Ela é vista como modo de ligação entre as práticas sociais discursivas e o modo como essa nova maneira de produção da comunicação causa efeitos, transforma cultural e socialmente, conferindo uma ferramenta de controle das pessoas. No propósito de apresentar ao leitor o percurso da presente pesquisa, optou-se por esclarecer a metodologia empreendida na realização deste trabalho.

O presente trabalho apresenta uma pesquisa qualitativa sobre discurso midiático sobre dietas. Os dados foram coletados em um *corpus* de doze revistas impressas *Shape Brasil* no ano de 2012. As revistas escolhidas tratam do gênero reportagem e, por vezes, capa que desenvolvem aconselhamento nutricional midiático, descrevendo dietas populares, as quais utilizam chamadas modalizadoras ancoradas nas representações sociais da magreza, valor fomentado através dos discursos mercadológico, de divulgação nutricional e midiática. Nesse ponto, a gramática sistêmico-funcional de Halliday (1988) destaca estudos sobre modalidade, que serão úteis na investigação sobre as reportagens e as implicações sobre o modo como os discursos se constituem e refletem-se nos sujeitos.

Serão analisados trechos e reportagens que constituem um todo (texto e contexto), que tratam de práticas alimentares e dietas relatadas que apregoam “dicas” e condutas em busca de um corpo perfeito, voltadas para o público feminino. Com o objetivo de desvendar o plano

semiótico da revista *Shape Brasil*, as capas das 12 edições publicadas no ano de 2012 serão analisadas, bem como os dizeres que remetem a práticas alimentares persuasivas em questão.

Como abordagem teórico-metodológica, a análise é fundamentada principalmente na Análise de Discurso Crítica (ADC) no intuito de explorar o conjunto de sentidos utilizados na construção do significado representacional nas reportagens, considerando identidades, valores e práticas construídos nessa empreitada. Coloca-se, em diálogo, o discurso acadêmico/científico nutricional e o discurso do senso comum sobre práticas e condutas representadas na reportagem, visando perceber o modo como os dizeres atuam na construção e na representação de identidades desejáveis.

Destaca-se o enfoque interdisciplinar, pois, acredita-se que as reportagens para análise apresentam uma construção discursiva que, em muito, opõe-se ao discurso científico sobre dietas, em estudos nutricionais. Utilizando a Análise de Discurso Crítica de Fairclough (2003), serão analisados 12 exemplares da revista *Shape Brasil* publicados no ano de 2012, as quais abordam dietas e intervenções alimentares. Serão descritas, interpretadas e explanadas as reportagens das revistas que fazem uso de artefatos modalizadores, perpassando a temática sobre dietas sugeridas, que colocam em confronto o discurso midiático/ mercadológico e o científico da nutrição, comparando as perspectivas apresentadas nas reportagens e capas.

Conforme a proposta teórico-metodológica de Fairclough (2001; 2003), o significado representacional consiste em investigar as práticas dos atores sociais. Assim, atuam na construção dos significados; nos modos de representar as estruturas do mundo. Vale lembrar, nesse contexto, que os atores sociais, através dos diferentes discursos, articulam-se e estabelecem relações de poder.

Tomando como referencial o significado representacional de Fairclough (2003) pode ser pensado que, no mundo contemporâneo, o discurso neoliberal influencia os atores sociais na forma de ator principal no discurso, articulando informações coadjuvantes e tomando como alvo de crítica para legitimar o protagonista (REZENDE e RAMALHO, 2009). Reforçando estas representações sociais, analisamos o significado representacional como um evento formal do mundo, o modo pelo qual os atores sociais interpretam e projetam a realidade com perspectivas particulares.

As análises serão divididas em duas etapas. Na primeira, serão analisados os verbos modalizadores relacionando o contexto nutricional às práticas discursivas que aparecem nas reportagens produzidas pela revista *Shape Brasil* de janeiro a dezembro de 2012. A segunda parte, que apresenta também o enfoque às capas, vislumbra confrontos e convergências no

discurso nutricional e científico quanto aos aconselhamentos nutricionais apresentados no território midiático.

O desenvolvimento da presente dissertação, seguindo o percurso apontado na metodologia apresentada, inicia-se com a primeira seção, conforme a proposta da ADC, apresentando o contexto sociocultural em que se desenvolvem dizeres sobre o corpo, a mudança social do tratamento do corpo que não era magro para o corpo magro e as questões envolvidas nesse processo.

A segunda seção trata do discurso científico no território do corpo e as transformações pela qual ele passou, adotando novos padrões estéticos.

A terceira seção trata dos pressupostos teórico-metodológicos, tomando como referência os estudos territoriais e os estudos discursivos enfatizando a Análise de Discurso Crítica de Fairclough (1995), a fim de discutir confrontos e convergências entre os discursos popular e científico sobre a magreza nos gêneros do discurso reportagem e capa com a temática sobre dietas na revista *Shape Brasil*

A quarta seção, seguindo proposta metodológica, discute a mídia como artefato persuasivo no que diz respeito às influências midiáticas no comportamento alimentar dos indivíduos. E, finalmente, na quinta seção, trataremos da Análise de Discurso Crítica, abordando os dados em duas etapas: analisando os verbos modalizadores relacionando o contexto nutricional às práticas discursivas que aparecem nas reportagens produzidas pela revista *Shape Brasil* em 2012 e analisando confrontos e convergências no discurso nutricional e científico quanto aos aconselhamentos nutricionais apresentados no território midiático.

## **2 O DISCURSO CIENTÍFICO: O TERRITÓRIO DO CORPO E AS TRANSFORMAÇÕES DE PADRÕES ESTÉTICOS**

A partir do século XX, a abordagem temática do corpo teve uma atenção tanto da população, quanto de vários estudiosos de todas as áreas de abrangência. Atualmente, o assunto toma contornos significativos, uma vez que o discurso do corpo desejável é sustentado em instituições e em práticas sociais, como as que se apresentam na mídia.

O padrão corporal que habita o território do corpo proposto pelo segmento da moda institui padrões de beleza que constroem identidades divulgadas ao mundo feminino. Fundamentadas nos exemplos e nos discursos, há muitas mulheres que buscam um perfil estrutural baseado na estética. Desconsideram-se na grande parte dos casos os fatores relacionados à saúde e a particularidade de cada indivíduo (WITT e SCHNEIDER, 2011).

Segundo Repetto, Rizzoli e Bonatto (2003), o corpo com peso aumentado era visto como garantia de bem-estar, saúde e prosperidade principalmente até meados do século XX. As feições “fortes” garantiam uma ideia de força de trabalho braçal e sustentavam a produção e o desenvolvimento da humanidade, ao mesmo tempo em que representavam a fartura, a bonança. Atualmente, o fácil acesso pela população a alimentos pouco nutritivos e altamente calóricos e a vida sedentária têm colaborado para o aumento de prevalência da obesidade a nível mundial.

Para Santos (2012), as relações de poder entre estado, sociedade e mercado (incluído o da mídia) vêm corroborando para práticas alimentares prejudiciais a saúde do sujeito e uma das graves consequências é o aumento gradativo dos índices de obesidade no Brasil e no mundo. Atualmente o cenário epidemiológico mundial emerge para o crescimento de morbimortalidade por doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) dentre elas a hipertensão, diabetes e obesidade mórbida e decorrem tanto da difusão de alimentos produzidos industrialmente, quanto da dedicação ao trabalho que diminui a permanência no meio familiar.

Para Alves *et al.* (2009), as culturas ao longo da história atuaram decisivamente no comportamento humano, sobretudo na forma de comer, vestir e na construção da aparência como forma de preencher requisitos de modo a inserir pessoas no território em que vivem. Desta forma, os meios de comunicação confrontam a todo momento os indivíduos a seguirem um modelo estético que seja enquadrado a um padrão que valorize a beleza e a torne instrumento para auto-estima e felicidade.

Os temas “corpo” e “hábitos alimentares” têm sido tratados como práticas pouco fundamentadas. O que se encontra, com frequência, é a relação entre corpo perfeito e dieta, mas sem um esgotamento de conteúdo (SANTOS, 2003). Assim, a autora descreve a divulgação de informações de origem alimentar na mídia:

Os meios de comunicação veiculam ou produzem notícias, representações e expectativas nos indivíduos com propagandas, informações e noticiário em que, de um lado, estimulam o uso de produtos dietéticos e práticas alimentares para emagrecimento e, de outro, instigam ao consumo de lanches tipo *fastfood*. Não se trata de uma decisão ou ação das empresas midiáticas. Elas integram um contexto empresarial e um sistema de crenças em que há uma estreita relação entre uma suposta verdade biomédica e um desejo social e individual. O corpo é um campo de luta que envolve diferentes saberes, práticas e imaginário social. (SANTOS, 2003, p. 692)

O corpo, como matéria, está repleto de significações, que contribuem para a formação da própria identidade. Baseado nas teorias de Foucault (1987), o corpo se afirma como um território a partir do momento que constrói conhecimentos através da interação com o outro, passando por processos de aprovação, sujeição e controle pelo outro. Esse controle pode se dar pela punição do outro que não realiza convenientemente tarefas, sendo confrontado e desafiado a tornar-se um conjunto de posturas aceitáveis. Essa troca contínua é o que alimenta os vários discursos pelo qual o corpo passa, pois tal interação não ocorre apenas de sujeito para sujeito, mas de forma generalizada e ampla, com todo o contexto (mídia, escola, família, internet) e com vários outros discursos, os quais corroboram para a inscrição no território do corpo. Na perspectiva do poder atribuído ao indivíduo, Foucault (1987) descreve o território do corpo domado pelo poder:

O corpo, tornando-se alvo dos novos mecanismos do poder, oferece-se a novas formas de saber. Corpo do exercício mais que da física especulativa; corpo manipulado pela autoridade mais que atravessado pelos espíritos animais; corpo do treinamento útil e não da mecânica racional, mas no qual por essa mesma razão se anunciará um certo número de exigências de natureza e de limitações funcionais (FOUCAULT, 1987, p.132).

Em pesquisa realizada por Garcia (2003) detectou-se que mulheres de camadas populares tendem a consumir dietas lançadas nas revistas com maior frequência, enquanto que mulheres de camadas médias tendem a optar por reeducação alimentar. Na tentativa de legitimar as dietas de emagrecimento nas camadas populares, a mídia se usa de conhecimentos científicos e populares, incorporando às suas chamadas, um modo de dizer apelativo, por vezes truncado de aconselhamento, por dizeres modalizadores de orientação,

sugestão e até regramento. Por meio dele, o apelo é fortalecido, à medida que dietas contemporâneas contemplam pratos com preparações e ingredientes que, muitas vezes, não condizem com as camadas populares. Nesse contexto, o profissional Nutricionista se mostra um elemento secundário no planejamento alimentar, o que carece problematizações.

Para Ferreira (2010), os valores agregados atualmente ao corpo giram principalmente na supervalorização estética, da forma física, da imagem e beleza. A alimentação nutricionalmente balanceada como um dos fatores determinante de boa saúde dá lugar às práticas mediatistas e pouco fundamentadas nas práticas alimentares cientificamente aceitas.

Tomando como referência as práticas discursivas legitimadas pelo senso comum sobre o corpo perfeito, padrões estéticos são fortalecidos através da popularização do conhecimento científico, que nas entrelinhas da mídia, se perdem e são ocultas informações de relevante importância (FERREIRA, 2010).

As identidades pré-concebidas, desejáveis a partir de modelos estereotipados representados no universo midiático indicam aos sujeitos ideias de que não há biótipos diferentes. O fato de que há corpos diferentes é ignorado muitas vezes, o que se apregoa é que o corpo pode ser reconstruído e transformado de acordo com desejos empíricos. Dietas (midiáticas), cirurgias plásticas, medicamentos e práticas exacerbadas de atividades físicas podem refazer imagens de acordo os padrões ditados pela sociedade (FERREIRA, 2010).

Esse novo território do corpo, antes visto como território sagrado da moralidade religiosa se desfaz e se renova numa espécie de libertação da alma (FERREIRA, 2010). Hoje, o corpo é ferramenta de *marketing*, um objeto mercadológico de imensurável valor. O despreendimento com os remotos tabus possibilitam aos sujeitos uma perspectiva de ascensão à sociedade. “A moral se torna mais flexível, os valores éticos idem, a estética também se adapta e oferece novos parâmetros, no corpo se incorporam os novos sentidos e a “saúde” se adapta” (FERREIRA, 2010, p.70).

O fator saúde, neste contexto, deixa de ser apenas a ausência e prevenção de doenças, para tornar-se uma condição social marcada pela imagem do físico, pela adesão a dietas milagrosas, ao desejo de ser aceito socialmente nos padrões contemporâneos estabelecidos pelo discurso social. As práticas sociais colaboram para agregar valor ao culto corporal e às práticas alimentares que aparecem como “receita caseira” para a transformação da imagem como um passe de mágica. São desconsiderados os fatores sociais e físicos, fatores estes imprescindíveis para definir intervenções alimentares. O discurso da mídia valoriza o culto ao corpo tornando-o referência para as questões da saúde, criando um elo íntimo que aproxima e os tornam interdependentes.

Para Ferreira (2009), a estetização da saúde também impulsionou o *status* mercadológico de outros segmentos que procuram estabelecer vínculo com o desejo estético das pessoas.

As deformações físicas causadas pelas práticas indiscriminadas de dietas restritas, exercícios físicos intensos, cirurgias plásticas e medicamentos para emagrecimento levam ao que Kowalski e Ferreira (2007) “chamam de degeneração da vida”, caracterizados por corpos simbólicos modificados pelas múltiplas identidades culturais estabelecidas pela nova configuração do padrão estético contemporâneo.

Para Kowalski e Ferreira (2007), uma das práticas milenares do homem (a alimentação) evoluiu em diversidade de qualidade, textura, cor, sabor e cheiro. Apesar desta evolução, há uma confusão entre quem é primitivo e civilizado, pois o ato de comer além de necessidade fisiológica tornou-se um prazer insaciável e ato muitas vezes descontrolado.

Os estudos sobre representações sociais se apresentam como uma maneira de interpretar e pensar a realidade do cotidiano, uma forma desenvolvida pelos indivíduos e pelos grupos para resaltar suas posições em relação à vida aos objetos, às circunstâncias e vias de comunicação pelos quais são submetidos. Sendo assim, as representações sociais são reconhecimentos práticos dos eventos que nos parecem normais (MOSCOVICI, 2009). No presente trabalho, as representações sociais são tomadas em seu aporte discursivo. Assim como ocorrem as representações sociais sobre o corpo desejável, essas representações tomam dimensões nos discursos, considerando que o padrão estético interage e transforma o cotidiano dos indivíduos, despertando o desejo do corpo perfeito massificado pelos dizeres adotados pela mídia.

Os símbolos que os sujeitos carregam mantem relação de poder com o território em que vive, valendo-se da concessão à sociedade dominadora e controladora dos corpos. Os sujeitos incorporam o meio em que vivem: “ressaltamos que essa relação estreita entre o imaginário corporal e social significa tipos variáveis de valores os quais produzem imagens diferentes de corpos” ((KOWALSK e FERREIRA, 2007, p. 100).

Grandes avanços na medicina e as novas tecnologias, que surgem a cada dia, sobretudo após a revolução industrial, contribuem para que descobertas no campo da nutrição, visando à alimentação saudável e aos bons hábitos alimentares com o objetivo de prolongar a expectativa de vida.

Neste âmbito, em contrapartida à atualidade, vivencia-se o aumento de doenças oriundas de maus hábitos alimentares praticados pelo próprio homem. A medicina atual intensifica o discurso quanto ao cuidado com a saúde e os benefícios que boas práticas alimentares trazem à

saúde corporal. Diante deste discurso atual, os sujeitos se vêem diante de uma nova exigência: a de se alimentar bem para manter uma vida saudável (BEZERRA, 2012).

Para Hernández (2005), a globalização e a expansão ocidental (em movimentos da chamada modernidade tardia, com ascensão do mercado de consumo em todos os âmbitos da vida) modificaram os hábitos alimentares da sociedade. Novas práticas de cultivo, práticas alimentares e a vida pós-revolução industrial, incentivaram o consumo de gêneros alimentícios industrializados e de fácil manejo. Ocorre neste mesmo período, de forma considerável, a transferência da cozinha de casa para as indústrias, no que diz respeito à produção de alimentos. Este fato se dá pela forma de vida mecanizada e programada na qual a sociedade foi submetida.

O perfil nutricional da população brasileira sofreu grandes transformações. O que antes era tido como maior agravo à saúde pública – no caso a desnutrição – hoje é formatado como evento em declínio nas diversas regiões do Brasil (ANJOS, 2013). Atualmente, o que mais preocupa é o crescente percentual de obesidade em todas as fases da vida. Este fenômeno decorre do aumento da ingestão calórica associada à baixa prática de atividade física. A obesidade neste ponto de vista é definida como acúmulo de gordura corporal que pode prejudicar a saúde e a relação entre massa corporal e estatura, chamado de Índice de Massa Corpórea (IMC).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece padrões para definição do estado nutricional (ponto de corte) para a população e os padrões são definidos considerando algumas diferenciações populacionais como a asiática. Desta maneira Anjos (2013) considera um desafio para a nutrição desenvolver parâmetros mais fidedignos para estabelecer a ingestão energética para os indivíduos, e isto significa um estudo constante. No discurso midiático, estes parâmetros por vezes são desconsiderados quando se divulga aos leitores um conjunto de dietas e aconselhamento de forma generalizada com finalidade de perda de peso sem considerar as diversidades fisiológica e as questões sócio-culturais da população brasileira.

Para Santos (2005), embora as propostas para a reeducação alimentar tenham sofrido grandes avanços, o modo como as informações são tratadas parece não chegar a um objetivo concreto. Quando se fala em reeducação alimentar, na maioria das vezes, o plano parece ser fornecer informações às pessoas quanto ao modo de prevenir o aparecimento de doenças e deficiências de origem nutricional quando o que se espera seria auxiliar na prática de atitudes eficientes para resolver as carências:

Dessa forma, cresce a importância dos campos da informação e da comunicação, nos quais se enfatizam as estratégias de produção, circulação e controle das informações referentes à alimentação e nutrição, em detrimento das estratégias da educação alimentar e nutricional. Os dois campos parecem se confundir. Argumenta-se, no entanto, que embora os campos do acesso à informação e à comunicação sejam de

extrema relevância, eles não são suficientes para a construção de práticas alimentares saudáveis. (SANTOS, 2005, p.681).

A introdução de novos alimentos, bem como a educação alimentar e Nutricional estiveram intimamente relacionadas nas décadas de 1940 a 1960 e formaram base para a introdução de políticas públicas de alimentação e nutrição. Já a partir de 1970, o foco educacional da nutrição foi substituído pelo fator econômico ligado diretamente à qualidade e à quantidade de alimentos. Numa nova ideologia para políticas públicas na nutrição, a suplementação alimentar através de alimentos de baixo custo e valor nutricional, tornaram-se o carro chefe dessa nova estratégia (BOOG, 1997).

Dentro deste contexto histórico, a partir de 1980, o que até então significava uma renovação na ciência da Nutrição, já não atendia a exigências emergentes. Para Santos (2005), não bastava educação nutricional baseada em orientações engessadas, eram necessárias práticas educacionais capazes de empreender novas perspectivas de forma crítica que colocassem em prática de forma eficaz os conhecimentos adquiridos pelos pesquisadores em benefício da população, a fim de diminuir os impactos negativos das diversas formas de deficiência nutricional (falta de alimentos, deficiência nutricional em decorrência da fome e da miséria).

Como elemento decisório nas políticas públicas criadas na década de 1980, a Constituição Federal de 1988 firmava os objetivos governamentais para as políticas públicas com base nas leis da seguridade social onde garantia o direito à saúde, assistência social e previdência (PINHEIRO e CARVALHO, 2008). Como importante medida no setor da alimentação e nutrição, destaca-se a Lei orgânica (nº 8080) do Sistema único de saúde (SUS), que propõe ações relativas a políticas públicas que atendam à população mais carente.

Neste entremeio de novas discussões a respeito de práticas alimentares surge em 1990 o binômio “alimentação saudável” na qual as práticas alimentares se tornam estratégias para a promoção da saúde. Parece não restar dúvidas sobre a importância da educação alimentar e nutricional (Santos, 2005), mas as ações em relação à tomada de decisão para integrar educação nutricional crítica e práticas alimentares saudáveis parecem distantes de uma solução, pois tratam de aspectos complexos que envolvem cultura, religião e práticas dos sujeitos.

## 2.1 HÁBITOS E PRÁTICAS ALIMENTARES COMO ELEMENTOS SÓCIO-DISCURSIVOS: A importância dos bons hábitos e práticas alimentares para as pessoas.

O investimento em estudos nutricionais visando o espaço mercadológico vem crescendo de forma intensa desde o início da década passada. Para isso, houve intensificação em pesquisas para descobrir novas composições químicas e nutricionais dos alimentos, o que se torna uma característica também da atualidade (VASCONCELOS, 2001).

No contexto popular, os termos alimentar, comer e nutrir passam pelo senso comum como práticas sinônimas, descaracterizando as diversidades pelos quais estão submetidas: sazonalidade, crenças, costumes e tradições (CARVALHO, 2011). Os hábitos alimentares, sobretudo as práticas alimentares, possuem uma subjetividade que transpassa a Nutrição em si. A alimentação torna-se uma prática cada vez mais difundida das mais variadas formas e metas sejam elas com objetivo de emagrecimento, reeducação alimentar, intervenção em fisiopatologias ou integração social.

A qualidade dos alimentos apresentados à mídia contradiz os hábitos alimentares saudáveis ditos corretos pela ciência da Nutrição. Nos canais televisivos, a predominância está ligada à divulgação de alimentos com alto teor de gorduras, sal e açúcar, o que pode levar a agravos à saúde. Estes dados revelam o quanto os meios de comunicação influenciam nos hábitos e comportamentos alimentares, muitas vezes, inadequados (ALMEIDA, NASCIMENTO e QUAIOTI, 2002).

Para Pinheiro e Carvalho (2008) a alimentação do brasileiro mudou consideravelmente revelando novas práticas alimentares decorrentes do novo perfil sócio-econômico na última década. Os alimentos consumidos, segundo os autores, são de prevalência industrializada, e grande parte desse perfil se dá pela alimentação feita fora de casa:

Nota-se, ainda, que alimentos tradicionais na dieta do brasileiro, como o arroz e o feijão, perdem importância no período, enquanto o consumo de produtos industrializados, como biscoitos e refrigerantes, aumenta em 400%. Um dos efeitos da globalização é a busca pelo pensamento único e neste paralelo um “comer formatado” se coloca como modelo de modernidade. O comer formatado significa que a escolha do alimento traz consigo representações sociais e a busca de um perfil a ser alcançado. Mostra-se capaz de criar imagens e códigos decifráveis por grupos, sugerindo e encadeando comportamentos (PINHEIRO e CARVALHO, 2008, p. 176).

O ato da alimentação consiste em práticas que vão além do hábito de comer para englobar também exigências básicas para promoção e proteção à saúde por meio da alimentação e nutrição, o que promove melhor qualidade de vida e desenvolvimento dos indivíduos (PINHEIRO e CARVALHO, 2008). Assim, a globalização e a nova relação que

surge entre sociedade, estado e mercado parece precisar de consenso para discutir e diminuir os impactos negativos assumidos por ambas as partes no que se trata de alimentação e nutrição no Brasil. Os alimentos *fastfoods*, como parte dos hábitos alimentares da economia mercadológica em que não se tem tempo para cozinhar, se incorporam à vida cotidiana modificando hábitos alimentares e a rede midiática insere grande pressão na construção dessas novas práticas alimentares, ao divulgar propagandas que relacionam saúde, alimentação e estética vinculadas.

Para tanto, os hábitos alimentares sofreram transformações que no pensamento críticos formam paradoxos. Por um lado, a incorporação de novos alimentos desvincula uma boa parte da população à situação de fome devido ao melhoramento de acesso a alimentos (consequência da criação de políticas públicas assistencialistas) além do crescimento social que subsidia uma melhora na situação socioeconômica. Por outro, este fácil acesso a alimentos predominantemente industrializados (PINHEIRO e CARVALHO, 2008) faz com que doenças decorrentes do excesso de peso sejam cada vez mais crescentes. Por fim, há ainda o agravante de se divulgar veementemente a representação do corpo magro em todos os segmentos sociais, o que se coloca em contrapartida ao corpo produto do consumo e dos hábitos atuais. Na próxima seção, será abordado o que de fato é cientificamente discutido sobre os padrões corporais e o território que permeia essa relação.

## 2.2 SOBRE O TERRITÓRIO DO CORPO

Os estudos científicos sobre alimentação e nutrição da população Brasileira surgiram em meados século XIX através de estudos publicados por faculdades de medicina existentes neste período no Brasil (Kak, Proença e Prado, 2011), e tiveram seu apogeu no final de 1930 na Era Vargas, que registrava grandes avanços rumo a modernização da economia do Brasil com a regularização de novas profissões ligadas às práticas nutricionais (VASCONCELOS, 2002).

A partir da década de 1990, a globalização da economia muda também os hábitos alimentares no Brasil. O dia-a-dia mais agitado das pessoas faz aumentar o consumo de alimentos rápidos e de alto valor calórico, consequentemente o aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis, decorrentes da vida sedentária. Surge também neste período o paradoxo da transição nutricional, pois ao mesmo tempo em que cresce o sedentarismo

provocado pelo alto consumo de carboidratos simples e gorduras surgem também às doenças nutricionais derivadas da miséria, escassez de alimentos e da pobreza carregados pelo modelo de desigualdade econômica (KAC, PROENÇA e PRADO, 2011).

A obesidade é uma condição preocupante na atualidade e um fator intrigante que ronda o meio científico. O excesso de peso analisado nos pareceres da comunidade científica da área da nutrição, baseado em dados epidemiológicos, é um dos problemas de saúde pública mais grave no Brasil (COUTINHO e LUCATELLI, 2006). A mídia focada nesta realidade, busca incorporar práticas alimentares que possam massificar hábitos alimentares e práticas de atividades físicas que, de forma explícita, tenta homogeneizar as pessoas.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de massa adiposa subcutânea e que pode ser associada a fatores de risco como hipertensão, diabetes, síndrome metabólica e outras doenças crônicas consequentes do excesso de peso (ALMEIDA *et al.*, 2006).

Apoiada nas bases nutricionais cientificamente comprovadas, dietas muito restritivas são consideradas inadequadas e podem provocar efeitos indesejáveis como desidratação, perda de eletrólitos, sais minerais, glicogênio e tecido muscular, acarretando na perda de massa magra e pouca diminuição da massa gordurosa. A restrição alimentar inadequada além de ocasionar a perda de massa muscular diminui também a taxa de metabolismo basal, ocasionando redução do gasto energético o que não contribui para a manutenção do peso perdido (SAVI *et al.*, 2000).

De acordo com Bernardi, Cichelero e Vitolo (2005), indivíduos que insistem em dietas hipocalóricas perdem uma quantidade significativa de peso (20 kg em 12 a 16 semanas). Entretanto, a maioria destas pessoas, readquire o peso num pequeno espaço de tempo, recomeçando nova dieta. Nesse contexto, é importante estudar e analisar os aconselhamentos dietéticos e as dietas sugeridas na mídia a fim de verificar pontos discursivos estratégicos utilizados pela mídia que podem ocasionar intercorrências psicológicas e sociais na vida dos sujeitos que buscam a magreza como elemento estético.

Almeida *et al.* (2006) define estética corporal como sendo tudo o que é belo, uma perfeição da forma que pode ser encontrada em diversos lugares além do corpo humano. A estética seria a materialização da beleza, uma tentativa de universalização da imagem maximizada pela intervenção do homem seguindo um padrão do mundo atual. Uma expressão de relação intensa do corpo com que interage com o mundo e seus critérios de pertencimento.

A percepção da imagem corporal pelas mulheres, por muitas vezes, é distorcida. Para Laus, Moreira e Costa (2009), a busca obsessiva à forma física desejada oprime os conceitos

de saúde nutricional e releva pontos críticos na avaliação do estado de saúde e nutrição caracterizada pela individualidade pelos quais o assunto deve ser tratado.

Saikali *et al.*, (2004) descreve distúrbios alimentares que são provocados por hábitos alimentares incorretos. Dentre eles, os autores citam a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, distúrbios provocados respectivamente pela restrição alimentar severa e compensação da ingestão energética através da indução ao vômito. Na anorexia nervosa, o indivíduo se vê com excesso de peso mesmo estando emagrecido e até mesmo abaixo do peso (distorção da imagem). O medo de ganhar peso e ser obeso torna-se uma característica crucial neste distúrbio alimentar.

Assim, o corpo padronizado na estética da sociedade capitalista contemporânea é construído e constitutivo de discursos mercadológicos que cultuam o território do corpo estereotipando-o para a magreza absoluta, se apropriando dele como instrumento de poder e dominação através de padrões estéticos estabelecidos nas relações sociais.

Ao longo da trajetória histórica humana, o corpo é percebido de diferentes formas de acordo com o contexto temporal. A identidade ligada à imagem do sujeito em alguns momentos é confundida com identidades que surgem na mídia e a preocupação exagerada com a aparência torna-se um problema de saúde coletiva (SAVOIA, 2003).

Segundo Bosi *et al.* (2006), boa parte de autores e estudiosos das medidas antropométricas humanas enfatizam medidas padrão desconsiderando por diversos momentos a variação da cultura local, o comportamento sociais, etnias e fatores psicológicos que podem influenciar diretamente ou indiretamente na distorção da imagem corporal.

Para Serra e Santos (2003), propagandas exibidas pela mídia transmitem milhares de informações e despertam expectativas que se contradizem. Ao mesmo tempo em que divulgam novos produtos dietéticos e a perda de peso, por outro lado, incentivam o uso de produtos tipo *fastfood*. A intenção da mídia mercadológica das dietas e produtos alimentícios é utilizar o corpo como território de poder, explorando o espaço em que os indivíduos vivem (território cultural) a fim de descobrir seus hábitos e tornar o que antes era supérfluo em produtos indispensáveis, de maneira que os consumidores se tornem dependentes dos bens de consumo (ORTIGOZA, 1997).

As intervenções alimentares descritas em muitas revistas de dietas podem levar as pessoas à tentativa de incorporar aspectos do meio social (dietas da mídia) podendo comprometer a saúde dos indivíduos. As mulheres, conforme verificado por Gonçalves *et al.* (2008), apresentam maior número de transtornos de origem alimentares como a anorexia nervosa e maior distorção da imagem corporal.

O corpo e a estética apregoada pelo que Almeida *et al.*, p.791, (2006) chamam de “indústria cultural”, que se estende à indústria da beleza e do emagrecimento, são marcados por interesses mercadológicos. Isso porque:

Eles se difundem de diferentes formas para que se possibilitem a produção e a reprodução da sociedade, que devem garantir um determinado modo de fabricação de produtos, gerando o consumo, bem como a maneira como se gera a própria vida. Assim, o capitalismo utiliza diferentes estratégias para convencer a todas as pessoas de formas diferentes, para que elas possam aderir ao estilo de existência, que é pautado pelo fetiche da mercadoria, pela reificação da consciência e à adesão da idéia de que tudo sempre foi assim e sempre será (ALMEIDA *et al.*, 2006, p. 791).

O discurso midiático não se resume neste contexto apenas a modos de persuasão momentânea, conforme Almeida *et al.* (2006), se concretiza e fortalece em todos os ambientes em que os sujeitos estão inseridos, em casa, no trabalho, no lazer, na hora do descanso.

A profissão de nutricionista foi criada pela Lei nº 5.276, de 24 de abril de 1967. Em 17 de setembro de 1991, a Lei nº 8.234, regulamentou a profissão de nutricionistas, e definiu as atividades privativas desta profissão. Desde então, temas relacionados à nutrição são divulgados e distribuídos pela mídia de forma escrita, impressa, por meio de propagandas e escolas de Nutrição. Mas foi a partir de 1980 que as dietas da moda foram fortemente exploradas pela mídia impressa.

Desse modo, para atender às demandas de consumo de dietas milagrosas, surgem produções midiáticas impressas sobre o tema, fortalecendo vínculo com o tema especialmente a partir da do final da década de 1970. A revista *Shape Brasil*, surge a partir de 1981, constituindo uma rede de práticas que apregoam discursos que nem sempre se apóiam no viés científico para conseguir o seu intento: a venda dos produtos, no caso, a revista. A seguir, veremos o surgimento de novos gêneros alimentícios e a associação de dietas milagrosas para alcançar o corpo perfeito.

### 2.3 MUDANÇAS DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E A ESTÉTICA COMO PONTO ESTRATÉGICO

O comportamento alimentar, conforme sugerem Alves e Boog (2007), Souto e Ferro-Bucher (2006) está relacionado às práticas alimentares da população, ligados a fatores, territoriais, socioculturais e fatores orgânicos, ou seja, é um fenômeno complexo, que vai além da prática do comer. Isso se deve ao fato de que o comer ultrapassa o valor sensorial e o

desejo de nutrir-se, pois colocam-se em confronto fatores psicológicos e conflitos vividos que não dependem da fome.

Para Saikali *et al.* (2004), o indivíduo procura espelhar-se na imagem de outra pessoa que julgue ideal para modelar seu próprio corpo. Esta atitude segundo o autor pode levar a consequências inesperadas que podem ser prejudiciais à saúde e provocar compulsões alimentares.

As dietas e práticas de intervenções alimentares que são divulgadas promovem uma busca constante pelo controle do peso corpóreo e influenciam na auto-identidade, principalmente porque ligam os hábitos alimentares a aspectos da aparência do sujeito, que afetam a forma do corpo (SANTOS, 2007).

É crescente o número de mulheres que aderem às dietas da moda com a finalidade de perda de peso em busca da beleza e do corpo perfeito. A preocupação com saúde e beleza, assim como a boa forma, principalmente para o público feminino, é notório (WITT e SCHNEIDER, 2011). As exigências contemporâneas parecem instaurar uma ordem, onde o corpo bonito ganha destaque. A sociedade de consumo dita um padrão de beleza que assim como as mulheres, abrangem a diversidade de gêneros, faixas etárias e classes sociais.

Para Garcia (2003), as dietas motivadas com o intuito de valorizar o produto como meio mais saudável e correto para se alimentar e como indicadores de saúde partem da propagação de partes diversas do planeta que difundem um ideal. A exemplo disto, destaca-se a difusão da dieta do mediterrâneo que foi acolhida como um padrão de dieta exemplar.

O padrão de beleza do corpo magro veiculado pela mídia provoca nas mulheres um descontentamento com o seu padrão físico fazendo com que elas procurem por recursos, muitas vezes inadequados, para alcançar o “corpo perfeito”. Medicamentos, dentre eles os laxantes e remédios para emagrecimento são um dos meios utilizados por este público em busca da perda de peso. Estes artifícios associados às práticas de atividades físicas em excesso podem acarretar em danos a saúde, podendo estes serem irreversíveis (WITT e SCHNEIDER, 2011).

Estudos realizados por Alves *et al.* (2009) detectaram o sexo feminino como gênero em destaque no quesito estética corporal. Segundo os autores as mulheres se preocupam mais com a estética e beleza se comparado aos estudos relacionados aos homens.

A cultura ocidental dá ênfase à imagem corporal e à boa forma, o que desperta nos sujeitos uma procura particular por aspectos físicos que por ventura não estejam dentro do padrão ditado por essa cultura (VASQUES, MARTINS e AZEVEDO, 2004). Independente da colocação em que a pessoa se encontra, dentro do Índice de Massa Corpórea (IMC), a imagem

do corpo fora de forma ou com excesso de peso parece despertar maior preocupação. A harmonia das proporções estabelecidas torna-se mais significativa do que os próprios parâmetros nutricionais. As perdas da beleza e de suas formas sobressaem aos fatores intrínsecos relacionados à saúde de cada um.

A obsessiva busca pelo modelo de corpo ideal parece ser firmada pela força normalizadora da indústria da beleza e modelos de estética tendem a persuadir as pessoas. Kowalski e Ferreira (2007), descrevem as contradições em relação às exigências da forma física perfeita. A vida parece reduzir ao empenho de transformar e produzir um corpo.

O peso do discurso para o corpo parece um fardo tal qual ou maior que o próprio peso do indivíduo:

É interessante destacar o paradoxo que o culto a forma física gera na cultura do corpo. Quanto mais se impõe o ideal de autonomia individual, mais aumenta a exigência de conformidade aos modelos sociais. O corpo se emancipou de muitas de suas antigas prisões sexuais procriadoras ou indumentárias, atualmente encontra-se submetido a coerções estéticas mais imperativas e geradoras de ansiedades do que antes (KOWALSKI e FERREIRA, 2007, p. 95).

A indústria da beleza usa como artifício as duas faces da moeda segundo Almeida *et al.*(2006), que relata o modo como pessoas acima do peso e as que buscam o corpo perfeito são persuadidas de todas as formas. Revistas de dietas da mídia corroboram para a difusão de práticas alimentares de senso comum cultuando o corpo perfeito ao mesmo tempo em que tratam os “gordinhos” como fonte mercadológica ao propor desafios de perda de peso em curto espaço de tempo.

Caracterizando a duplicidade da indústria da beleza, roupas, acessórios, coquetéis de remédios e dietas, milhares de produtos e serviços são oferecidos aos indivíduos que estão acima do peso a fim de confortá-los com sua condição corporal, mas induzindo-os a práticas alimentares que os levem ao padrão estético socialmente aceito.

A seguir, trataremos da linguagem utilizada como artefato que seduz e impressiona as leitoras.

#### 2.4 O DISCURSO DA MAGREZA COMO RECURSO MIDIÁTICO PARA O PÚBLICO ALVO FEMININO

As mulheres são o alvo privilegiado do discurso de controle do corpo com práticas contra a obesidade. A busca pelo *status* do sucesso, aceitação social e felicidade tornam a imagem feminina um trunfo para o mercado publicitário. O número de mulheres que se submetem às dietas da moda vem crescendo gradativamente e a perda de peso torna-se um elemento midiático persuasivo importante para vínculo entre magreza em prol da solução de todos os problemas existenciais femininos (WITT e SCHNEIDER, 2011).

Para Bosi *et al.* (2006), a mídia muitas vezes se encarrega de difundir cultura ao corpo magro, com conseqüente responsabilidade pela difusão de maus hábitos alimentares e o incentivo a práticas de contracensos: em geral, divulgam-se propagandas de comidas rápidas e práticas, em sua grande maioria altamente calóricas, ao mesmo tempo em que vende a imagem de corpos esculpidos através de intervenção alimentar baseada em alimentos light. Isso é um paradoxo, pois ao mesmo tempo em que se difundem os hábitos da comida rápida e pobre nutricionalmente, apregoa-se o desejo pela estética da beleza, saúde e magreza.

Emagrecer, para muitos indivíduos, faz parte do cotidiano e o principal estímulo para esta prática é de origem estética. Existe atualmente uma grande aparato na indústria a serviço das dietas e perda de peso, no qual dietas milagrosas, *shakes*, pílulas, chás, prometem resultados fantásticos como “emagreça sete quilos em duas semanas” (SANTOS, 2005).

A imagem corporal para o sexo feminino apresenta relações diferentes em relação ao sexo masculino. Para as mulheres, a imagem que reflete sua autoidentidade corresponde a uma estética diferente da sua realidade enquanto os homens se identificam com a imagem relacionada à eutrofia (BRANCO, HILÁRIO e CINTRA, 2006). É sugestivo o uso da imagem feminina em propagandas de *shakes e fitness*, pois apesar do crescimento de produtos e serviços relacionados a dietas para homens, o público feminino ainda consome uma grande fatia deste mercado.

Na concepção da valorização da imagem, a aceitação entre os gêneros torna-se um elemento primordial para o discurso midiático. As mulheres de boa aparência física segundo Gomes e Caramaschi (2007) despertam mais interesse nos homens em relação ao seu potencial intelectual. O vínculo entre o sucesso e beleza torna-se artefato precioso para manter o poder hegemônico da mídia no tratamento da estética como fator essencial à mulher bem sucedida.

O discurso estético constantemente é utilizado como estratégia da mídia para diferenciar o belo do feio, o magro do gordo, o que é bom do que é ruim. A beleza e a satisfação pessoal se traduzem em saúde. A estratégia é o domínio do corpo através dos meios de consumo e publicidade. “Não há nenhum aspecto da vida que não esteja dominado pela

imagem corporificada do corpo e, portanto não instaure ou não restaure a globalidade de que está inserido aqui: um padrão a ser seguido” (KOWALSKI e FERREIRA, 2007, p. 90). Segundo os autores, o “vírus da imagem” pode tornar o corpo como produto meramente mercadológico, indiferente a totalidade de sujeito cultural, de conteúdo político social. O corpo torna-se publicidade, produto industrializado e comercializado que o afasta da essência humana. A imagem torna-se a figura estética da existência e o corpo uma unidade construída e destituída de valores.

O discurso da mídia provoca, ratifica confrontos pessoais e articula os sujeitos de forma a convencê-lo da auto-responsabilidade para com seu estado físico. A forma dos dizeres parece originar-se do princípio de que no mercado existe todo um aparato de produtos sempre eficientes e serviços em prol da boa forma e estética de maneira que, só não tem o corpo magro quem não quer. “O indivíduo busca em seu corpo uma verdade sobre si mesmo que a sociedade não consegue mais lhe proporcionar” (KOWALSKI e FERREIRA, 2007, p. 94). O corpo se torna dependente da indústria da beleza e a indústria da boa forma dita rígidas regras pela quais o corpo se escraviza e se aprisiona.

As exigências atuais, diferentes daquelas anteriores ao século XX, convocam e pressionam o sujeito a conferir além do controle sobre suas atitudes diante da sociedade, o autocontrole sobre sua imagem física (KOWALSKI e FERREIRA, 2007, p. 94).

A mídia utiliza o que Foucault (1987) chama de “sistemas disciplinares”, ferramenta de poder adotada pela mídia, destacado aqui o dizer para a mídia impressa. O poder hegemônico da corporeidade passa de um confronto do corpo belo com o corpo vivido, para um exercício de poder e dominação dos corpos e estilo de vida, onde prevalecem o interesse mercadológico e a expansão da indústria do corpo perfeito.

Como estratégias de autocontrole, surgem as dietas mirabolantes e sua divulgação acontece amplamente em revistas impressas, na medida em que se populariza a idéia de emagrecer “sem muito sacrifício”. Desse modo, o discurso midiático das dietas populares é um artifício mercadológico para que o próprio mercado da magreza se estabeleça e se divulgue como tal.

A seguir, trataremos dos pressupostos teóricos e metodológicos do discurso, juntamente com a ADC e estudos sobre a modalidade/modalizações como estratégias de interpelação do leitor para o consumo de práticas e identidades ligadas à magreza.

### **3 PRESSUPOSTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS : DISCURSO, A ADC E A MODALIDADE**

A proposta metodológica para esta dissertação pretende discutir a rede de confrontos que por vezes se dá entre os discursos popular e científico sobre a magreza nos gêneros do discurso reportagem com a temática sobre dietas na revista *Shape Brasil*. O olhar interdisciplinar envolve os estudos territoriais, os estudos discursivos (enfazando a Análise de Discurso Crítica) e a Nutrição. Destacam, nessa perspectiva, as possibilidades discursivas que surgem ao se tratar das práticas sociais enquanto fenômenos de linguagem. O meio de interação, no caso, a mídia, é quem proporciona um conjunto de materiais simbólicos, passível de investigação, à medida que a linguagem constitui modo de agir e de atuar no mundo.

Baseando-se em um contexto discursivo midiático, esta dissertação tem o intuito de somar aos conhecimentos construídos sobre o território os significados e as categorias discursivas que um texto pode carregar. Ressalta-se, nesse momento, as práticas sociais como sendo um importante elemento formador da identidade dos atores sociais.

Através de análise crítica, intenciona-se resgatar nos textos/discursos da revista impressa escolhida, práticas sociais referentes aos dizeres nutricionais, utilizados como artefatos para legitimar práticas discursivas, que disseminam uma estética corporal da magreza. Nesse mesmo plano, o olhar sobre o poder hegemônico do território do corpo servirá de aparato para melhor compreender as relações de forças pelas quais os sujeitos são levados a se identificar com identidades e com práticas sociais veiculadas na mídia.

Torna-se extremamente importante o estudo da forma pela qual a mídia utiliza-se dos fenômenos linguísticos para construir o sentido dos textos e legitimar as práticas dietéticas exibidas nas reportagens. Pora tanto, serão analisados e discutidos os artefatos léxico-discursivos modalizadores presentes nas reportagens, dentro de um contexto linguístico modalizador conforme Nascimento (2013) descreve:

...a modalização se apresenta como um fenômeno que permite ao locutor deixar registrado, no seu discurso, marcas de sua subjetividade através de determinados elementos linguístico-discursivos e, portanto, imprimir um modo como esse discurso deve ser lido. Dessa forma, age em função da interlocução. Em outras palavras, a modalização consiste em uma das estratégias semântico-discursivas que se materializa linguisticamente e se constitui em um ato de fala particular. (NASCIMENTO, 2013, p. 1).

Desse modo, expressões verbais, adjetivadores e nomeadora são importantes para a compreensão do universo das práticas discursivas escolhidas nas reportagens em questão. Para melhor compreendermos o objeto, selecionamos dentro das reportagens, trechos que tomam como ferramenta modalizadora, verbos modalizadores em destaque. Serão selecionados os 12 volumes da revista “*Shape Brasil*” que circularam em bancas no ano de 2012 e que aparecem em suas reportagens expressões modalizadoras. As reportagens selecionadas foram organizadas conforme quadro abaixo e os verbos modalizadores utilizados para análise estão destacados em cinza claro:

Mês	Reportagem: Título principal	Reportagem: enunciados/recortes em destaque
Jan	Shake, shake, shake! Essa bebida, campeã das dietas de emagrecimento, é fácil de encontrar, simples de preparar e, o mais importante, afina até 2 kg por semana com saúde. (p.78)	Afine até 2 kg por semana. Encare o desafio do shake por apenas 15 dias e comprove! Para dar certo, você <b>deve</b> substituir o café da manhã e o jantar pela bebida. (p. 82)
Fev	Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um <i>facelift</i> de brinde? Com a nova dieta do Dr. Perricone, você consegue isso e muito mais. Faça o <i>test-drive</i> e sinta a diferença rapidinho! (p.77-9)	Nesse programa, são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos. Você também <b>pode</b> incluir o chá verde, que aumenta o metabolismo e desacelera o envelhecimento. (p.77-9)
Mar	Gostosas antiestresse e antiansiedade. (p. 72)	Diferente de outras dietas que pregam de cinco a seis refeições por dia, aqui você só faz as três principais- café da manhã, almoço e jantar, já que os italianos dificilmente comem lanches intermediários. Mas, se você ficar sem energia entre uma refeição e outra, <b>pode</b> ter uma barrinha de cereal a tiracolo que não vai fazer nenhum estrago. Para perder até 1 kg por semana e consumir todos esses pratos gostosos, você <b>terá</b> que passar por um período de adaptação. Aqui é permitido tomar uma taça pequena no jantar. “O vinho apresenta diversas substâncias antioxidantes em sua composição, entre elas os polifenóis. É por isso que você <b>pode</b> (e <b>deve!</b> ) incluir a bebida na sua dieta diariamente para garantir todos os benefícios. (p. 79)
Abr	Dieta do Chocolate. Afine 1 kg por semana. (p.80)	Os mais amargos, com 70% ou mais de cacau possuem alta concentração de flavonóides, que são anti-inflamatórios. O excesso de peso <b>pode</b> ser encarado pelo organismo como um quadro inflamatório, e o chocolate com alto teor de cacau influencia na perda de peso. A nutricionista Paula

		Castilho, diretora da Sabor Integral Consultoria em Nutrição, em São Paulo, preparou um cardápio no qual você <b>pode</b> ingerir até 100 calorias da delícia por dia. (p.80)
Mai	Afine como Adele: 6 kg em 20 dias. A cantora adotou o vegetarianismo para deixar sua vida mais saudável e, de quebra, emagrecer! Siga os seus passos e fique uma temporada sem comer carne para sentir o resultado. Eles aparecem mesmo! (p.79)	Põe no prato! Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro. Veja quais são: leguminosas, oleaginosas e sementes variadas. Além desses grupos de alimentos, você <b>tem</b> que colocar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados. (p. 80)
Jun	Preciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta+exercícios? (p.59)	Consegue, sim! Claro que <b>é preciso</b> uma mudança total na rotina e na alimentação. Em casa, você também <b>pode</b> fazer. Tire a gordura e o açúcar do prato e diminua as porções. Dê mais atenção aos legumes, frutas e integrais. Invista nos exercícios combinados (musculação+ aeróbicos) para garantir resultados. Treine todos os dias! (p.59)
Jul	Corpo dos sonhos= -gordura + músculos! (p.74)	A proteína é uma grande fonte de energia. Mais que isso, ela fornece o dobro de calorias se comparada aos carboidratos. Mas atenção! Comer muita proteína sem gastar a energia que ela oferece gera o efeito contrário, porque acaba sendo revertida para gordura e ainda sobrecarrega os rins. Onde encontro? Da para achar os dois separados em lojas de suplementos. É mais prático e econômico investir em um pote que possui os dois. Por ser um pó sem sabor, <b>pode</b> acrescentar em <i>shakes</i> , vitaminas, saladas ou até na refeição! Uma colher de (sopa) do pó do mixprotéico tem cerca de 23g. (p.75)
Ago	3 novidades para turbinar sua dieta! (p. 70)  Cardápio, sugerido na publicação, afinou muita gente nos EUA e esta fazendo barulho por aqui. Coloque os nutrientes certos na dieta e queime 6 kg, em 28 dias. (p.83)	Comer pouco e ficar satisfeita, transformar o doce em zero calorias, fazer o seu metabolismo funcionar a mil por hora para não acumular nadinha de gordura. Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça, mas <b>deve</b> colocar no prato a partir de agora. (p. 70)  2ª Dietas para análise. (p.83-5).
Set	1 mês para chapar a barriga. (p. 76)	Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você <b>terá</b> que aliar uma alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos. Ponha em prática uma dica por dia! (p.77)  Dia 19. “Coma um sanduíche natural às 18h

		quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um iogurte com 1 colher (sopa) de granola”, diz ela. O sanduíche <b>deve</b> ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco. (p.80)
Out	Sucos detox! (p.58)	Tudo bem ter um dia do “lixo” por mês, em que você <b>pode</b> comer o que quiser, desde que de forma moderada- sim, inclusive hambúrguer e docinhos. (p.59)
Nov	Maçã: a delícia magra da vez! (p.71)	Maçã cozida. Corpo de ferro. Você <b>pode</b> prevenir doenças como infarto, fortalecer os ossos e a visão, tudo isso com o vinho! (p. 72)
Dez	-4kg com a nova dieta Dukan. (p.75)	<b>Vire</b> uma princesa! Fique tranquila, pois você não vai passar fome: <b>pode</b> comer os alimentos indicados à vontade! Portanto não estranhe a falta de quantidade do cardápio hen? E Lembre-se: você <b>pode</b> segui-lo até atingir a meta e, depois, <b> siga</b> para a fase da consolidação. (p.76)

Quadro 1 - No quadro acima, destacam-se em vermelho os verbos modalizadores que interessam para a análise. Eles compreendem as categorias que serão investigadas no *corpus* das reportagens.

No próximo item, será exibida a abordagem da pesquisa e o que será abordado durante as análises de acordo com os objetivos da proposta.

### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

A temática da pesquisa destaca o modo como se representa em revista impressa o território do corpo e o (re)constitui discursivamente em gêneros do discurso midiático. Na proposta do presente estudo, a visão teórica se dá com aspectos que destacam o território do corpo, por visões da geografia, cultura, aspectos dos estudos nutricionais sobre dietas e cuidados com o corpo e a análise de discurso crítica (ADC), abordagem preferencialmente escolhida para o desenvolvimento do trabalho. A proposta de ADC da presente pesquisa segue o modelo teórico-metodológico proposto por Norman Fairclough, aprofundado significativamente a partir das obras “*Critical Discourse Analysis*” (2003) e “*Language and Globalization*”(2006), com a proposta de considerar significados mobilizados a partir da análise de práticas discursivas.

Trata-se de uma proposta capaz de interligar recursos e atores sociais, cujas práticas se dão com discursos que constituem dizeres e as ideologias, as quais interpelam os sujeitos em suas ações sociais. Sucintamente, a dissertação se desenvolve por meio uma abordagem

interdisciplinar à medida que promove conversação entre as categorias e promove linhas de análise às produções discursivas.

Pretende-se levantar, através de um estudo qualitativo, pela ADC, a forma como a mídia representa o território do corpo, analisando imprecisões nas informações que constituem o cenário midiático, especialmente, o que de científico e de senso comum permeiam os gêneros reportagens midiáticas cuja temática sobre dietas é o foco sobre o qual se desenvolvem esses gêneros.

A ADC firma seus objetivos com uma visão científica de crítica social através da argumentação sobre o modo como as relações de poder interpelam os atores sociais. Preocupa-se com pesquisa crítica no contexto da modernidade tardia, destacando temas que tomam força na contemporaneidade, especialmente, a estética desejável da magreza veiculada pela mídia, prática consensual que se utiliza da linguagem como trunfo mercadológico. Por meio de análise linguística e sociossemiótica, considerando texto e contexto, destaca-se como se moldam as práticas sociais que provocam expectativas sobre como os sujeitos devem agir ou agem, seguindo a tendência contemporânea para o apelo ao magro como corpo perfeito.

Na concepção de Faiclough (2001), o que faz os textos se tornarem relevantes são as formas como são produzidos a partir das práticas sociais e das relações de poder estabelecidas entre eles. Considera-se na pesquisa que, para compreender a linguagem como prática social é necessário compreender a relação mútua entre o(s) discurso(s) e os atores sociais, que se tornam constituídos e constitutivos socialmente. Para Lara (2008), os atores podem ser representados conforme sua identidade e a representação é o que indica o modo como são projetados os sujeitos na vida: “As representações incluem ou excluem atores sociais para servir a interesses e propósitos particulares. Atores podem ser incluídos, suprimidos ou colocados em segundo plano na representação.” (Lara, 2008, p. 278).

Um foco importante de observação na presente dissertação é o modo como textualmente são interpelados os sujeitos por ações modalizadoras nas reportagens. A modalidade diz respeito ao modo como, na produção, sujeitos se posicionam para agir com e sobre os interlocutores. Para Fiorin (2008), “só pode realizar uma ação o sujeito que quer e/ou deve, sabe e pode fazer”. Os sujeitos podem ser interpelados a realizarem ações que devem, mas não querem. Na interpelação, os dizeres se fazem com processos/ verbos como querer, dever, poder e saber, sendo esses classificados como modalizadores. Fiorin (2008) teoriza a modalização como plano semiótico que se organiza em uma estrutura entre o sujeito e o objeto:

Com a modalização do sujeito, a Semiótica passa a analisar também seu modo de existência: sujeitos virtuais, os que querem e/ou devem fazer, sujeitos atualizados, os que sabem e podem fazer; sujeitos realizados, os que fazem. Uma gama muito grande de textos passa agora a ser explicada pela teoria: aqueles em que há personagens sonhadoras, mas que são incapazes de passar à ação; aqueles em que há personagens realizadoras etc. (FIORIN, 2008, p. 174).

Tamanini-Adames e Lovato (2011), define as reportagens como instrumento midiático ideológico e opinativo que por esta razão tendem a não serem assinadas. Para a autora, a presença constante de verbos modalizadores, associados a imagens através da construção social das representações permite à mídia construir realidades e nova(s) identidade(s). Ainda que interpelem diretamente os sujeitos para o como devem agir, a autoria dos textos em estudo não é declarada, uma vez que os dizeres se dão como divulgação científica, não sendo esses totalmente abonados pela legitimidade científica. Nesse sentido, na análise, destaca-se o confronto que por vezes se estabelece entre discurso acadêmico e de divulgação científica ao se constituírem os aconselhamentos. Para melhor clarificar a o caráter teórico-metodológico da Análise Crítica de Discurso, será explanado a seguir um conjunto de definições da ADC importantes ao presente estudo.

### 3.2 A ANÁLISE DE DISCURSO CRÍTICA

Muitas vezes, os textos em revistas e em jornais e as reportagens nos meios de comunicação não possibilitam aos indivíduos perceberem o quanto os dizeres ali veiculados são tomados enquanto discurso(s) especialmente forjados para a mídia. Na Análise de Discurso Crítica, evidenciam-se os discursos como transformadores das relações sociais e como modificadores do sistema de crenças, da identidade e dos valores dos sujeitos.

A Análise de Discurso Crítica (ADC), de orientação anglo-americana, permite a percepção do modo como os estudos discursivos afetam as vidas das pessoas. Fairclough (2001) descreve a ADC como uma abordagem transdisciplinar, pois transforma teorias, abre novas perspectivas e contextualiza, por exemplo, a constituição, veiculação e consumo novos territórios – como o do corpo magro, controlado. Desse modo, garante discussões que abordam as relações sociais e o poder estabelecido nessa interação.

Faiclough (2001) coloca em pauta o poder difundido pela linguagem e discute as práticas sociodiscursivas, na tentativa de vincular novas possibilidades de comunicação e de descortinar a maneira pela qual transforma cultural e socialmente os grupos, persuadindo e

seduzindo as pessoas. Assim, torna-se fundamental a contribuição da ADC para a construção da pesquisa, uma vez que, tomando com referência as práticas discursivas legitimadas pelo senso comum sobre o corpo perfeito, os padrões estéticos são fortalecidos através da popularização do conhecimento científico, que nas entrelinhas transcritas pela mídia, são ocultas informações de relevante importância.

A visão da geografia sociocultural sobre território complementa a relação que se estabelece entre o social e o individual ao se considerar os estudos discursivos críticos. As identidades são construídas a partir de uma noção de lugar que é o corpo, construção íntima que cada vez mais passa a ser reconstruída e passível de ser transformada de acordo com desejos empíricos e padrões estabelecidos. Dietas (midiáticas), relatos sobre cirurgias plásticas, dicas de medicamentos e práticas exacerbadas de atividades físicas podem refazer imagens de acordo com os padrões ditados pela sociedade (FERREIRA, 2010).

Esse novo território do corpo, antes visto como território sagrado da moralidade religiosa se desfaz e se renova numa espécie de libertação da alma. Hoje, o corpo é ferramenta de *marketing*, um objeto mercadológico de imensurável valor. O desprendimento com os remotos tabus possibilitam aos sujeitos uma perspectiva de ascensão na sociedade.

Alguns gêneros discursivos que destacam, por exemplo, corpo alto, belo, esguio, magro e saudável, são utilizados como artefatos, marcando os discursos no que tange ao território do corpo representado em textos. Esses gêneros discursivos funcionam como elemento diferenciador e seletivo na formação de grupos que alimentam a noção de pertencimento.

Nesse sentido, uma construção sociocultural estabelecida pela multiterritorialidade do corpo, não só biológico, marca as representações sociais, que permeiam o território repleto de significados. Esta identidade corporal está associada a interesses da sociedade que apregoa padrões pré-estabelecidos, massificados nos eventos da “modernidade tardia”. Hall (2007, p. 12) acredita que “a identidade estabiliza tanto os sujeitos quanto os mundos culturais que eles habitam, tornando ambos reciprocamente mais unificados e predizíveis”. Os recursos de padronização favorecidos pela mídia favorecem as construções identitárias de exercício de poder assimétrico em que somente uma forma física, a magra, é a mais aceita.

Nos gêneros discursivos, como as reportagens, visualizam-se dizeres em que ficam claras as relações de poder que interpelam os atores sociais, com a divulgação do corpo desejável e da estética apregoadas na contemporaneidade. Dessa forma, a prática social constitui o sujeito social e vice-versa. As práticas discursivas se estabelecem como

mediações, destacando valores e práticas relacionadas entre si, promovendo o corpo e a dieta desejáveis.

O discurso do corpo perfeito pode tomar diferentes formas, dependendo do cenário em que aparece. Pode ainda veicular diferentes práticas, a fim de produzir novos significados nos eventos discursivos. Assim, as capas de revistas e suas reportagens se fundem e assumem o caráter sociossemiótico, que utiliza a imagem e a escrita como manifestação do discurso. Conforme Fairclough (2001), o discurso não só representa os sujeitos sociais como constrói e constitui os diferentes discursos, os quais a ADC se encarrega de desvelar.

No tratamento dos discursos e do modo como eles circulam e influenciam a vida social, Fairclough (2003) codifica a Teoria Social do Discurso, baseando-se em ideias da gramática sistêmico-funcional de Halliday (1994), em três tipos de abordagem dos discursos. Primeiramente, relaciona o significado acional, que trabalha os gêneros discursivos, utilizando a linguagem para desvelar relações nos eventos sociais. No discurso, representa as práticas sociais por meio de elementos linguísticos particulares, que tornam a linguagem um estilo próprio e que caracterizam as diferentes formas de articulação sociocultural.

As vozes se articulam no texto, tomando propriedades de ação e de interação e construindo diferentes gêneros discursivos. Já o segundo significado, o representacional, assume as práticas sociais nos eventos, bem como explora o potencial simbólico dos discursos. Também envolve as representações dos acontecimentos nos eventos discursivos, e, com isso o discurso assume diferentes relações, que dependem das perspectivas dos atores envolvidos.

Dessa forma, os aspectos do mundo e a forma de representá-los podem constituir distintos eventos discursivos. O terceiro significado, por sua vez, corresponde ao significado identificacional. Trata-se de um elemento ligado ao estilo na construção dos discursos, tomando as funções linguísticas e os aspectos léxico-gramaticais como mecanismos para análise.

Desse modo, os atores sociais são identificados no discurso através das relações de poder e de afirmação das identidades. Na análise desenvolvida na presente pesquisa, destaca-se preferencialmente a ação social desenvolvida nos gêneros reportagem e capa de revista impressa, ao mesmo tempo em que o significado representacional se dá com o foco nas marcas identitárias do território do corpo projetado aos sujeitos. Por fim, a modalização é um foco importante ao se investigar o significado identificacional, perfazendo o estilo de simulação de diálogo com o leitor, visando ao consumo das dietas midiáticas.

Os três significados delimitados por Fairclough (2003), se interagem nos eventos discursivos e constroem práticas sociais, que se legitimam nas práticas discursivas dos atores. Assim, as relações de poder se estabelecem no discurso através dos significados.

A mídia constrói mediações no sistema de percepção dos atores sociais, conduzindo-os à necessidade imediatista de consumo. A ADC, nesse contexto, tem o papel social de criar um rizoma crítico sobre mudanças contemporâneas, além de problematizar a tentativa da globalização em tornar o discurso midiático naturalizado, como um conjunto de relações de poder assimétrico. (CHOULIARAKI; FAIRCLOUGH, 1999)

Em pesquisa realizada por Garcia (2003) detectou-se que mulheres de camadas populares tendem a consumir dietas lançadas nas revistas com maior frequência, enquanto que mulheres de camadas médias tendem a optar por reeducação alimentar. Na tentativa de legitimar as dietas de emagrecimento nas camadas populares, a mídia se usa de conhecimentos científicos, incorporando as suas chamadas, o chamado “discurso modalizador”, interpelando o leitor com dizeres como “você deve...”, “você pode...” “faça isso...”, “controle aquilo...”. Por meio dele, o apelo é fortalecido, à medida que dietas contemporâneas contemplam pratos com preparações e ingredientes que, muitas vezes, não condizem com as camadas populares. Nesse contexto, o profissional Nutricionista se mostra um elemento secundário no planejamento alimentar, o que carece problematizações.

É de fundamental importância tratar com uma visão crítico-discursiva os dizeres das revistas de dietas e aconselhamentos nutricionais e avaliar como esse território do corpo é perpassado por práticas culturais que, por muitas vezes, tendem a imagem como símbolo de *status* e identidade. Essa visão crítica quanto aos verbos e dizeres modalizadores mais presentes nas revistas em estudo é o que será discutido a seguir.

### 3.3 A MODALIZAÇÃO COMO FOCO AO ESTILO NO DISCURSO MIDIÁTICO

Atualmente, as reportagens divulgadas em revistas sobre dietas alimentares utilizam o mecanismo linguístico da modalização que permite aproximar o leitor ao contexto, entoando um termo de aconselhamento. As revistas de dietas usam este tipo de publicidade como um gênero discursivo estratégico nas práticas sociais (GARCIA, 1994).

No discurso midiático, em revistas temáticas, proliferam, cada vez mais, títulos chamativos para reportagens, que sucumbem ao apelo do consumo de práticas para o

emagrecimento. Esses títulos, com chamadas modalizadoras, interpelam, aconselham e quase ordenam o comportamento dos consumidores. Eles chamam os leitores à atenção, deixando claro o intuito das revistas em aproximar seu público do conteúdo das reportagens e apelando para a estratégia discursiva do aconselhamento.

Em um discurso hegemônico, percebe-se relação de interdiscursividade entre os discursos popular e científico nas chamadas das revistas, que parecem estabelecer um padrão alimentar de senso comum. Em especial, destaca-se a modalidade como uma forma de representar a experiência, fazendo agir um conjunto de opiniões de quem produz para o interlocutor, refletindo as práticas discursivas dos gêneros.

Segundo Rezende e Ramalho (2009), a modalidade é um recurso linguístico/discursivo predominantemente formado por verbos e por advérbios modais com adjetivos, sendo elemento discursivo capaz de produzir discurso hegemônico, que torna o dizer algo modalizador: “A modalidade é relevante na construção discursiva de identidades, porque “o quanto você se compromete é uma parte significativa do que você é – então, escolhas de modalidade em textos podem ser vistas como parte do processo de texturização de auto-identidades” (FAIRCLOUGH, 2003, p.166).

São esses textos, constituídos por expressões linguísticas específicas como “você pode”, “deve-se”, “é possível”, “é importante”, que se tornam objeto de observação e de reflexão à condução do dizer de alguém sobre as opiniões do interlocutor. Assim, na pesquisa, texto e contexto serão de igual importância para a investigação e a concretização dos resultados. A utilização da linguagem interagindo com a imagem no discurso é o que será apresentado na seção seguinte.

### 3.4 A ABORDAGEM SEMIÓTICA NAS REVISTAS PESQUISADAS

Nas edições escolhidas para a presente discussão, com chamadas voltadas para dietas, o foco principal é a representação, ou seja, a imagem que se usa para designar saúde e corpo perfeitos: isso significa, na maioria das vezes, corpos magros e/ou alimentos que, dentro do consenso popular, são dados como saudáveis e adequados à alimentação.

Segundo Novelino (2006), é cada vez mais presente nos textos a correlação entre imagem e escrita e ambas incorporam significados importantes. O sistema semiótico possibilita a representação das palavras, objetos, figuras e permite que eles se relacionem de

diferentes formas. De forma objetiva, a língua e a imagem são diferentes estruturas e possuem regras próprias. Desta forma, os textos podem ser representados linguisticamente e visualmente, ou ambos concomitantemente, um modo completando o outro e construindo discursos.

As capas de revistas femininas utilizam como chamadas expressões e imagens de mulheres bem sucedidas que parecem contribuir para o desejo de ascensão das mulheres na sociedade (ZUCCO, 2006). A linguagem é forma de ação no mundo, construção de valores e do mundo da vida no espaço feminino:

Como todo produto gerado pela cultura de massa, as revistas são formuladoras de mensagens e símbolos instituidores de socialidade. Isso implica dizer que elas tanto perpetuam e reinterpretem representações como geram outras, através da criação de necessidades e sentidos que passam a figurar na vida cotidiana das mulheres, contribuindo para sua interação social. Devido às suas características, as revistas femininas são, por conseguinte, espaços privilegiados de análise dos sistemas sociais de gênero, especificamente, do lugar atribuído às mulheres na sociedade e da noção de práticas por elas desenvolvidas nas relações sociais. Este tipo de publicação não somente esboça uma identidade feminina, como a reafirma na condição de uma natureza (ZUCCO, 2006, p. 2).

As revistas apregoam, com sedução, a jovialidade e beleza possíveis como os desejos materializados a partir das ações provocadas pelos dizeres e imagens veiculados sobre o corpo feminino (ZUCCO, 2006). Desse modo, os textos propõem um passo a passo (quase que como um manual de instrução) a fim de homogeneizar práticas tornando as práticas de regime um produto mercadológico.

Os elementos discursivos contribuem para entender o dinamismo das relações dentro dos eventos e por este motivo, será justificado nos parágrafos seguintes o uso das reportagens como objeto de análise.

### 3.5 REPORTAGENS E CAPAS COMO MATERIAL DE ANÁLISE

As revistas femininas de dietas se destacam por apresentarem uma considerável circulação. São produtos lidos que, segundo Dornelles (1997) constituem comunicação de massa em que a indústria publicitária usa diversos recursos na promoção e vendagem desse produto.

Na mídia, os artefatos fornecem simbologias contempladas no tempo e no espaço. O objeto de desejo é dimensionado e desenvolvido para um público alvo, pré-selecionado, com o objetivo centrado no desejo dos indivíduos, fazendo uma leitura da angústia do sujeito em

busca de uma identidade simbólica anexa a produtos. Para Dornelles (1997), as revistas femininas exercem forte influência sobre a ideologia e o modo de vida das mulheres, constituem forte referencial simbólico que ajuda a moldar a posição da mulher dentro da sociedade.

No discurso midiático, entende-se a “*Shape Brasil*” como uma revista temática, uma vez que aborda o tratamento do corpo e da aparência por meio de tratamentos físicos e regimes.

Para Garcia (1994), a forma como as práticas alimentares são discutidas se mostram argumentos fortes, interdisciplinares. O enfoque aos estudos nutricionais é enviesado a visões da educação física, por exemplo, sugerindo ao leitor que os dados (re)apresentados nas reportagens se baseiam em estudos aprofundados, que contemplam essa prática social. Nesse cenário, cabe mencionar os estudos midiáticos, repletos de gêneros – formas de textos que constituem sentidos e que repercutem representações sociais: formas de comer, comidas aceitáveis, práticas para o corpo perfeito. Interessa, aqui, explorar os discursos econômicos, mercadológicos e midiáticos utilizados se sobrepondo ao discurso nutricional em revistas sobre dietas, tendo como referencial os gêneros capa e reportagem.

O discurso da dieta propicia um debate interdisciplinar, principalmente, no que diz respeito ao modo pelo qual a mídia se apodera dos dizeres para persuadir seus leitores, legitimando a prática social através dos gêneros imagem e dizeres. Torna-se relevante, nesse contexto, a análise das práticas discursivas, que interferem as práticas alimentares. Witt e Schneider, 2011, dizem:

Entretanto, este padrão imposto como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz mulheres a se sentirem feias e a desejarem o emagrecimento. Para isso, diversas mulheres caem na armadilha da dieta e aderem práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outros métodos sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde. (WITT e SCHNEIDER, 2011, p. 391).

Na seção seguinte, discutiremos práticas alimentares que circulam na atualidade e como a mídia comercializa estas informações.

#### 4 O DISCURSO MIDIÁTICO COMO ARTEFATO PERSUASIVO AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A mídia possui uma gama de informações que se tornaram mais acessíveis a população à medida que os meios de comunicação vão se aprimorando em relação as tecnologias já lançadas no mercado. As práticas da mídia influenciam no modo de vida dos indivíduos, interagindo e estipulando práticas sociais como o modo de vestir, comunicar, alimentar, divertir, enfim, em quase tudo do cotidiano dos sujeitos.

O discurso midiático em questão, por meio de linguagem escrita e imagens, materializa-se e promove articulação entre o que se quer ler e o que querem que seja lido. Assim, a mídia autentica seu discurso baseado na articulação entre linguagem e ideologia dos sujeitos, possibilitando a possível adesão a outros discursos ali embutidos (BEZERRA, 2012).

A propaganda segundo Bezerra (2012), compreende um gênero discursivo que tem grande capacidade de gerar valores e opiniões favorecendo uma intensa valorização do discurso da alimentação saudável. Esse raciocínio pode ser aplicado também ao estudo de capas e reportagens. Desta maneira Bezerra (2012), descreve:

O discurso midiático também se dota de uma autoridade perante a sociedade. As informações que são veiculadas na mídia impõem perspectivas ou visões de mundo que orientam o modo de pensar e agir dos sujeitos. O poder midiático se evidencia quando informações passam a adquirir mais valor de verdade quando circulam em propagandas a fim de convencer o leitor de uma verdade associada ao produto que se deseja vender (BEZERRA, 2012, p. 4).

Discutindo as relações embutidas no discurso, Foucault (1999), em sua obra “A ordem do discurso” ressalta a convergência entre a “verdade” e o “natural”. Para o autor, a verdade não é natural, é um elemento construído que perpassa as relações de poder e, portanto, atribui efeito de poder ao discurso. Neste sentido, a mídia se apodera da “verdade científica” (FOUCAULT, 2012) introduzindo dizeres no meio social, e usufruindo da cientificidade para exercer seu poder persuasivo.

Foucault (1987), em sua obra “*Vigiar e Punir*” usa a expressão “*sistemas disciplinares*” que faz referência à ferramenta de controle usada pela mídia no intuito de controlar os corpos por meio da instituição do poder. Para Foucault (1987), esse processo disciplinar nasce como uma forma de renomear o domínio explícito do corpo para se tornar uma espécie de controle assistido. Este discurso midiático orienta o modo de agir e pensar dos sujeitos, que fomentam maior valor de verdade aos enunciados (BEZERRA, 2012).

O discurso dos alimentos saudáveis e da estética é utilizado como artefatos discursivos que promovem as reportagens e revistas de dietas que circulam pela mídia.

De fato, o mercado da mídia sempre existiu – com diferentes perspectivas para cada evento temporal – mas a visão competitiva do neoliberalismo, de pós-revolução industrial, revela “um mercado do corpo”, focado na divulgação de produtos carregados de pré-conceitos e preconceitos, valores que agregam aos produtos as representações ideais de saúde e beleza para os consumidores.

#### 4.1 MÍDIA E TERRITÓRIO DO CORPO

O território está em constante mudança e as pessoas fazem parte dessa transformação continuada, através das relações estabelecidas no discurso. No caso do território do corpo, as mudanças, cada vez mais, levam o sujeito ao controle do peso e aos apelos estéticos para a aparência controlada. O simbolismo e os desejos inseridos sobre esse território do corpo Guattari e Rolnik (1996), alimentam uma indústria que veicula crenças, identidades e práticas a respeito de hábitos alimentares e corpos esculpidos.

O discurso possui uma rede de significações que através dos elementos linguísticos, produzem significados, transmite informações e interage o sujeito no meio social produzindo efeitos de sentido (BEZERRA, 2012).

Devido à acelerada “liquefação das estruturas e instituições sociais” (BAUMAN, 2005, p. 57) observada no processo de globalização, as identidades entendidas agora como heterogêneas e múltiplas, contribuem para a firmação da mídia que apregoa atitudes que devem ser tomadas pelo sujeito incessante da busca identitária.

Analisando a tríade discurso, corpo e mídia, percebe-se claramente como o discurso do corpo perfeito e da alimentação saudável interferem nas práticas do cotidiano dos sujeitos estabelecendo para si metas de padrão corporal divulgadas nas reportagens de massa em revistas de dietas. O sujeito que se alimenta nos padrões ditos adequados e que pratica exercícios físicos tornou-se a identidade em foco. “Trata-se da atuação poderosa de um discurso sobre os corpos, sendo estes entendidos como “sujeitos” e, mais literalmente, como “corpos dos sujeitos” (BEZERRA, 2012) tornando o sujeito tutor da responsabilidade de bons hábitos alimentares para que seja alcançada a saúde corporal.

A mídia utiliza artefatos que de uma forma transparente, outras vezes nem tanto, propagam informações que fortalecem micropoderes, as quais, suas intenções para com os

sujeitos nem sempre são caracterizados por total transparência, é o que Foucault (1999) chama de microfísica do poder. Esta força microfísica da mídia interpela a sociedade ao consumo e usa da persuasão para ditar estilo de vida dito “saudável” e a adesão a dietas da moda.

Nota-se na mídia estratégias que fortalecem o discurso da alimentação saudável (Bezerra, 2012) amparado pelo discurso médico e nutricional ao expor as reportagens de aconselhamento nutricional e dietas populares amparados principalmente nos recursos informativos nutricionais, no que diz respeito a alimentos pouco calóricos baseados em vegetais, legumes, verduras e pouca gordura.

Sendo assim, a mídia utiliza o poder das bases científicas, armando-se de um discurso médico-científico usando, além da linguagem escrita, a semiótica para tornar verídico os enunciados das capas e reportagens das revistas. Na seção seguinte, trataremos da primeira etapa das análises.

## 5 ANÁLISE DE DISCURSO CRÍTICA: ABORDAGEM DOS DADOS

A análise crítica de Fairclough (1995) possibilita compreender a linguagem como instrumento formador de ideologias que se apóia nas representações sociais para firmar a relação de poder no discurso.

A análise dos dados Foi dividida em duas etapas. A primeira etapa analisa os verbos modalizadores (que aparecem destacados em vermelho) relacionando o contexto nutricional às práticas discursivas que aparecem nas reportagens produzidas pela revista *Shape Brasil* de janeiro a dezembro de 2012. A segunda etapa **pretende estabelecer confronto e convergência no discurso nutricional e científico quanto aos aconselhamentos nutricionais** apresentados no território midiático. As imagens das capas das revistas assim como das reportagens foram utilizadas para discutir a persuasão da mídia no plano semiótico.

### Reportagem 1 “*Shake, shake, shake!*” do mês de Janeiro 2012 da Revista *Shape Brasil*

Para análise desta reportagem, considerando a ADC, tomamos como partida o universo em que a reportagem está inserida. Trata-se de um texto com dica de dieta que reverencia o *shake* como campeão em dietas para emagrecimento. A prática discursiva apregoada por meio da dieta divulgada se dá não só pelos elementos de recomendação do que fazer, o que comer e como comer. A relação de causalidade é estabelecida entre a prática apregoada à bebida e o benefício do emagrecimento em curto espaço de tempo. Estrategicamente o termo “saúde” é anexado ao conteúdo textual enriquecendo os dizeres do discurso midiático que se sobrepõem ao discurso científico nutricional.

Torna-se relevante para esta análise a associação dos aspectos léxico-gramaticais que incorporam à reportagem dados nutricionais cientificamente comprovados a fim de atribuir legitimidade ao dito.

A seguir, delimita-se o recorte da primeira reportagem a ser analisada, destacando-se o verbo modalizador “deve”.

Afine até 2 kg por semana. Encare o desafio do *shake* por apenas 15 dias e comprove! Para dar certo, você **deve** substituir o café da manhã e o jantar pela bebida. (p. 82)

A modalização com o uso de “deve” presente no trecho acima é utilizada pela revista como uma estratégia para fixar as intenções da produção na prática discursiva: fortalecer o consumo. Nascimento (2012) enfatiza o uso da modalização como artefato tomado como instrumento pelo locutor com o objetivo de deixar marcado na sua produção textual, sua própria subjetividade.

O verbo modalizador “deve” aparece como elemento discursivo que sugere a responsabilidade do leitor em seguir a dieta para que dê certo, e para isso seria fundamental a substituição do café da manhã e jantar pelo *shake*. Podemos sugerir que se coloca a responsabilidade no leitor como comprometimento direto desse com o próprio emagrecimento. A construção discursiva da revista torna-se parte fundamental da persuasão, e todo sucesso diante da substituição sugerida é atribuída ao empenho exclusivo de quem está praticando a dieta.

O verbo encarar, utilizado no imperativo, interpela o leitor para aderir à difícil tarefa de tomar (somente!) o *shake* por 15 dias, o que, pelo discurso nutricional, geraria efeitos imediatos, mas não seria saudável para o consumidor. A moldagem do corpo pelo *shake* é tomada como desafio, possibilitando assim, que o consumidor acredite como difícil, mas não impossível a tarefa de domá-lo com práticas da ausência de comida convencional por exemplo. O procedimento de exclusão ao alimento convencional seria um artifício representado como desafio ao território do corpo representado na reportagem.

**Reportagem 2 “1ª Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um facelift de brinde? do mês de Fevereiro 2012 da Revista Shape Brasil**

Na chamada de reportagem “1ª Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um facelift de brinde? Com a nova dieta do Dr. Perricone, você consegue isso e muito mais. Faça o test-drive e sinta a diferença rapidinho!” em questão, pode ser verificada a abordagem dietética como meio de intervenção nutricional direcionada aos leitores da revista *Shape Brasil*. O leitor é interpelado a princípio com uma pergunta retórica (tipo de questionamento que já se sabe a resposta) “*Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um facelift de brinde?*”. A pergunta refere-se a uma estratégia discursiva utilizada, nesta análise, pela revista, a fim de persuadir o leitor a aderir à dieta do Dr. Perricone e com a pergunta retórica, que enfatiza a iniciativa mercadológica de “faça algo/emagreça e ainda ganhe com isso” leva a crer que todos os leitores gostariam de aderir à

dieta, como um produto a se adquirir e, adicionalmente, poderiam ganhar um *facelift* de brinde.

Através da nomeação (uma categoria da representação) que Rezende e Ramalho (2001) destacam como o uso de nomes próprios, a revista apela, também, para o discurso de autoridade. O nome do Dr. Perricone é citado como vínculo a Dieta de forma a valorizá-la e dar crédito à reportagem “*Com a nova dieta do Dr. Perricone, você consegue isso e muito mais.*”

A palavra inglesa *test-drive* foi utilizada como recurso discursivo ao léxico estrangeiro para sugerir a experimentação da dieta do Dr. Perricone como uma experiência. O adjetivo rapidinho foi utilizado como meio de supervalorizar a prática dietética imediatista, que leva o leitor a acreditar que o resultado ao aderir a dieta é muito rápido.

“ Nesse programa, são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos. Você também **pode** incluir o chá verde, que aumenta o metabolismo e desacelera o envelhecimento.” (p.77-9)

Na tentativa de agregar veracidade à dieta, a revista se apodera de dizeres geralmente usados no domínio da nutrição “*Nesse programa, são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos*”.

No trecho “*Você também pode incluir o chá verde, que aumenta o metabolismo e desacelera o envelhecimento*” o verbo modalizador “pode,” em destaque, revela a intenção da revista em tornar a escolha do leitor como uma alternativa, mas um fato programado para potencializar o efeito da dieta.

O modo de representar possibilidades de melhora de resultados quanto ao uso da dieta, utilizando como veículo persuasivo o verbo “pode” possibilita a construção de uma imagem de corpo sadio “*...aumenta o metabolismo e desacelera o envelhecimento.*” A representação social se mostra através da construção de uma imagem que o leitor cria de si e do modo que conduz sua vida hoje e a projeção do que pode ser no decorrer da vida ao acrescentar a dieta e o chá verde.

**Reportagem 3 “ *Gostosuras antiestresse e antiansiedade*” do mês de Março 2012 da Revista *Shape Brasil***

Para a análise, destaca-se o trecho do gênero reportagem “*Gostosuras antiestresse e antiansiedade*”, a seguir.

“Diferente de outras dietas que pregam de cinco a seis refeições por dia, aqui você só faz as três principais- café da manhã, almoço e jantar, já que os italianos dificilmente comem lanches intermediários. Mas, se você ficar sem energia entre uma refeição e outra, **pode** ter uma barrinha de cereal a tiracolo que não vai fazer nenhum estrago. Para perder até 1 kg por semana e consumir todos esses pratos gostosos, você **terá** que passar por um período de adaptação. Aqui é permitido tomar uma taça pequena no jantar. “O vinho apresenta diversas substâncias antioxidantes em sua composição, entre elas os polifenóis. É por isso que você **pode** (e **deve!**) incluir a bebida na sua dieta diariamente para garantir todos os benefícios.”(p. 79)

O verbo “pode” utilizado no trecho “... **pode** ter uma barrinha de cereal a tiracolo...” remete à persuasão e abre mais uma vez a inconsistência da dieta ao sugerir a barrinha de cereal como plano de emergência em caso de falta de energia para as atividades vitais. .

O verbo modalizador “ter” é indicado como obrigação de acostumar-se aos procedimentos de alimentação em “*Para perder até 1 kg por semana e consumir todos esses pratos gostosos, você terá que passar por um período de adaptação*”. O verbo terá remete ao modalizador “deverá” que indica de maneira sutil que não há como aderir à dieta se não houver uma transformação nos hábitos atuais.

Na última frase da reportagem em questão, a revista parece delimitar a ação do leitor com dizeres maliciosos: “*Aqui é permitido tomar uma taça pequena no jantar*”. Logo a seguir, na mesma frase, são apresentados os benefícios do vinho: “*O vinho apresenta diversas substâncias antioxidantes em sua composição, entre elas os polifenóis*”.

O que parece ser regulador no dizer anterior “*Aqui é permitido*”, aparece como um tipo de liberação (sugestão) e obrigação de aderir a ingestão da bebida como garantia da obtenção das vantagens em ingerir o vinho: “ *É por isso que você pode (e deve!) incluir a bebida na sua dieta diariamente para garantir todos os benefícios.*”

#### **Reportagem 4 “*Dieta do Chocolate. Afine 1 kg por semana.*” do mês de Abril 2012 da Revista *Shape Brasil***

A estratégia utilizada na chamada de reportagem do mês de abril apela para um doce muito conhecido e de fácil aquisição, o chocolate. Associada a este alimento, a dieta sugerida

parece tornar ainda mais prazerosa as orientações dadas a fim da perda de peso “Afine 1 kg por semana” (p.80).

Veremos, a seguir, a análise do de trechos da reportagem destacada do mês de abril.

“Os mais amargos, com 70% ou mais de cacau possuem alta concentração de flavonóides, que são anti-inflamatórios. O excesso de peso **pode** ser encarado pelo organismo como um quadro inflamatório, e o chocolate com alto teor de cacau influencia na perda de peso. A nutricionista Paula Castilho, diretora da Sabor integral consultoria em Nutrição, em São Paulo, preparou um cardápio no qual você **pode** ingerir até 100 calorias da delícia por dia.” (p.80)

Dado persuasivo podem ser percebidos em outro trecho da reportagem onde se lê “A nutricionista Paula Castilho, diretora da sabor integral consultoria em Nutrição, em São Paulo, preparou um cardápio no qual você **pode** ingerir até 100 calorias da delícia por dia.” O poder da decisão é creditado ao leitor, que define dentro do seu plano alimentar se deve ou não consumir o chocolate. A possibilidade apresentada ao leitor se enfatiza pelo verbo “poder”, que se mostra nos dizeres sobre chocolate em alternativa de consumo a quem deseja “domar” o território do corpo.

O apelo ao discurso de autoridade nomeia a Nutricionista Paula Castilho, representando-a como figura representativa para a legitimação dos dizeres sobre a dieta. A legitimação a ser dada à reportagem é completada ao acrescentar o currículo da mesma ao texto “*diretora da sabor integral consultoria em Nutrição, em São Paulo*”. Nesse caso, o gênero currículo se mostra como um artifício discursivo para complementar a importância a ser dada às ideias argumentadas na reportagem. Nesse caso, o apelo a outros textos se mostra um importante instrumento de representação do corpo a ser atingido, o corpo magro.

### **Reportagem 5 “*Afine como Adele: 6 kg em 20 dias.*” do mês de maio 2012 da Revista *Shape Brasil***

Os dizeres adotados nas reportagens parecem atender práticas sociais de senso comum já estabelecidas. O verbo “*afine*”, aparece no texto como um imperativo associado a um instrumento nomeador “Adele”. Percebe-se a orientação dirigida ao leitor, quando se

representa a cantora como um ícone da personagem que está emagrecendo, relatada na reportagem. A argumentação se dá com estilo informal, ao se adotar expressões como “sentir resultado” e de quebra” em “*Afine como Adele: 6 kg em 20 dias.*”A cantora adotou o vegetarianismo para deixar sua vida mais saudável e, de quebra, emagrecer! Siga os seus passos e fique uma temporada sem comer carne para sentir o resultado. Eles aparecem mesmo! (p.79). Considerando discursivamente o significado identificacional, que destaca estilo na visão discursivo-crítica, enfatiza-se a importância da informalidade na construção dos argumentos, quando se adota “afinar” e “de quebra” . A expressão como “de quebra” aparece de maneira aditiva e parece confirmar o benefício do vegetarianismo, “além de deixar a vida mais saudável ainda emagrece”.

A construção “ficar uma temporada sem comer carne” não estabelece claramente o período em que a dieta deve ser seguida o que contribui para uma interpretação errônea do leitor, considerando os princípios científicos do discurso nutricional. A expressão utilizada não contribui para a obtenção dos resultados, prometidos e confirmados em “*Eles aparecem mesmo!*” Nesta última frase, a revista representa uma interpelação ao leitor, denota uma interpelação ao leitor e aparente comprometimento com a veracidade da informação, incentivando o leitor, na prática discursiva, a aderir à prática da dieta.

A seguir, tomaremos a reportagem como *corpus* da análise verbal.

“Põe no prato! Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro. Veja quais são: leguminosas, oleaginosas e sementes variadas. Além desses grupos de alimentos, você **tem** que colocar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados”. (p. 80)

Verbos no imperativo denotam ordem, pedido, orientação ou conselho, interpelando o leitor para a prática: “*Põe no prato!*”. Logo no início da reportagem o leitor é persuadido a adotar medidas de intervenção nos seus hábitos alimentares sugerindo a seguir a restrição do consumo da carne. O uso do imperativo se complementa ao caráter informacional da reportagem: “Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro”.

A expressão de ordem aparece evidente em: “você **tem** que colocar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados”. O modalizador “ter de” denota uma

condição para obtenção dos resultados, à obrigação em adicionar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados. O discurso científico no campo da nutrição reforça a idéia, adotando o argumento, em que leguminosas, oleaginosas e sementes variadas são tidas como fonte de proteína que devem ser complementadas com o grupo de alimentos fonte de ferro.

Nesse caso, discursos científico, midiático e popular são tomados em consonância para que, com a prática da variedade de alimentos estrategicamente consumida represente resultados esperados.

**Reportagem 6 “Preciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta+exercícios?” do mês de Junho 2012 da Revista Shape Brasil**

Considerando o discurso nutricional, dietas com o objetivo de perda de peso rápida costumam resultar em eficácia momentânea, na grande maioria, os indivíduos retornam ao peso de origem ou ganham mais peso.

O questionamento da leitora, presente na reportagem, leva a imaginarmos uma pessoa que tem como objetivo a perda de peso em discurso direto por uma questão de estética em “Preciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta + exercício?”. O significado representacional nesta reportagem reforça a importância de estar magro para se apresentar em uma festa. É uma prática de consenso considerando a representação do corpo perfeito. O significado identificacional aponta o estilo informal de diálogo com o leitor, levando-o a identificar-se com a pergunta colocada. A resposta vem da revista no trecho a seguir:

Consegue, sim! Claro que **é preciso** uma mudança total na rotina e na alimentação. Em casa, você também **pode** fazer. Tire a gordura e o açúcar do prato e diminua as porções. Dê mais atenção aos legumes, frutas e integrais. Invista nos exercícios combinados (musculação+aeróbicos) para garantir resultados. Treine todos os dias! (p.59)

Analisando o recorte da reportagem nos deparamos com os dizeres: “Consegue, sim! Claro que é preciso uma mudança total na rotina e na alimentação”. Em casa, você também pode fazer. O modalizador “poder” apresenta a dica como alternativa, representando a prática

de necessidade como importante ao emagrecimento, ao ponto de simplificar representar informalmente, como se fosse fácil ao leitor, a tentativa de perda de peso ao utilizar um termo afirmativo seguido de exclamação “Consegue, sim!”, pressupondo a prática em um significado identificacional, como se a ideia não fosse tão difícil de ser executada ao leitor. Mas logo em seguida utiliza os verbos persuasivos que aparecem em dois momentos “é preciso” e “também pode fazer”, como atitudes necessárias para o alcance do objetivo, a perda de 15 Kg em 4 meses.

A reportagem representa o produto, em discurso mercadológico, “emagrecimento” condicionado a uma mudança total nas práticas alimentares afirmada pelo verbo persuasivo “é preciso”. Sugere ainda que ela pode fazer a mudança em casa também, o que nos leva a crer que não é uma simples sugestão da revista, mas que as intervenções podem e devem ser seguidas nos hábitos alimentares de casa.

Considerando o discurso científico nutricional, segundo Sichieri *et al.*(2008), o organismo precisa de todos os grupos alimentares que agrupam carboidratos, proteínas, lipídios e fibras para que a alimentação seja devidamente equilibrada. A deficiência de algum desses grupos podem interferir no sistema digestório elevar a algum tipo de patologia por deficiência Nutricional. Entretanto, se sabe que a prática discursiva da produção midiática em questão, ao trabalhar com divulgação científica, sem determinados aprofundamentos, parece tornar fácil o processo de emagrecimento não controlado por profissionais. Seguindo a percepção do significado representacional, reafirma a identidade magra como alternativa possível indicando procedimentos por vezes arriscados, conforme se constata.

Várias são as intercorrências devido à deficiência de nutrientes (desnutrição protéica e calórica, perda de massa magra, insuficiência cardíaca e respiratória, queda de cabelo, escamação da pele) e a dieta sugerida parece contribuir para esses malefícios quando sugere persuasivamente “*Tire a gordura e o açúcar do prato e diminua as porções*”. O tempo verbal foi utilizado para modificar o verbo persuasivo “tire” o que nos leva a interpretá-lo como “você deve tirar a gordura e o açúcar do prato e diminuir as porções”, o que indica sem restrições que a retirada desses elementos não monitorada leve a resultados positivos.

### **Reportagem 7 “Corpo dos sonhos= -gordura + músculos!” do mês de Julho 2012 da Revista *Shape Brasil***

A chamada da reportagem “Corpo dos sonhos= - gordura + músculos!” se materializa em uma equação representada por elementos léxico- gramaticais, indicando um modelo de

corpo que muitas mulheres gostariam de ter ao mesmo tempo em que o substantivo “sonho” parece distanciar a leitora da realidade.

A proteína é uma grande fonte de energia. Mais que isso, ela force o dobro se comparada aos carboidratos. Mas atenção! Comer muita proteína sem gastar a energia que ela oferece gera o efeito contrário, porque acaba sendo revertida para gordura e ainda sobrecarrega os rins. Onde encontro? Da para achar os dois separados em lojas de suplementos. É mais prático e econômico investir em um pote que possui os dois. Por ser um pó sem sabor, **pode** acrescentar em *shakes*, vitaminas, saladas ou até na refeição! Uma colher de (sopa) do pó do mixprotéico tem cerca de 23g. (p.75)

No trecho a seguir, a revista assume a primeira pessoa do leitor no discurso “Onde encontro?” sugerindo um questionamento retórico ao leitor, e logo após responde a questão: “*Dá para achar os dois separados em lojas de suplementos. É mais prático e econômico investir em um pote que possui os dois.*” Desta forma, mais uma vez, a prática discursiva retrata uma suposta aproximação com o leitor, tornando os dizeres mais próximos e informais.

O modo persuasivo aparece no trecho em destaque: “*Por ser um pó sem sabor, pode acrescentar em shakes, vitaminas, saladas ou até na refeição! Uma colher de (sopa) do pó do mixprotéico tem cerca de 23g*”. O verbo “pode” neste trecho, representa um estilo informal, ao apontar o pó sem sabor como possibilidade de emagrecimento, interpela-o a cometer erros em série como acrescentar em preparações durante o cozimento, o que interfere na composição protéica e em preparações secas como farofas, dificultando a digestibilidade. A revista esclarece que o pó é sem sabor, mas caso o leitor tenha o paladar mais apurado, o sabor pode ser percebido e também provocar rejeição ao alimento em que o pó foi adicionado.

### **Reportagem 8 “3 novidades para turbinar sua dieta!” do mês de Agosto 2012 da Revista *Shape Brasil***

A chamada de reportagem do mês de agosto se destaca pelo uso do verbo turbinar, como uma estratégia construída para efeito de informalidade, indicando ao fim das contas as atitudes do “dever” para que as dietas se (re)apresentem como eficazes. Como na reportagem

do mês de julho, nesta também podemos verificar a tentativa da revista em estabelecer um padrão de dieta para o fim de emagrecimento, indicando a qualquer leitor uma maneira somente para emagrecer, desconsiderando as peculiaridades de cada um. Pelo discurso científico, as dietas devem ser personalizadas e respeitar as características fisiológicas de cada indivíduo. Assim como a dieta baseada em hábitos alimentares italianos não se aplica aos brasileiros, o mesmo dizemos para a norteamericana.

Vejamos a seguir a reportagem com o emprego do verbo modalizador *deve*.

Comer pouco e ficar satisfeita, transformar o doce em zero caloria, fazer o seu metabolismo funcionar a mil por hora para não acumular nadinha de gordura. Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça, mas **deve** colocar no prato a partir de agora. (p. 70)

A atitude “transformar o doce em zero calorias” materializa o sonho da prática na representação do corpo magro, desejo dos leitores, porque mesmo se o doce fosse feito com zero açúcar (diet) as frutas e componentes para o processamento do doce, em algum momento vão adicionar alguma caloria à preparação. O verbo “transformar” em consonância com “funcionar a mil por hora”, indica um estilo que condiz com o significado identificacional típico da informalidade para trazer ao leitor conhecimentos até certo ponto aceito. Vale lembrar que a reportagem se refere a um alimento que, ao ser citado, remete a uma utopia que engana e faz despertar no indivíduo sonhos não realizáveis. Na capa, o alimento não é citado, estratégia para aguçar a curiosidade do leitor e o leve a consumir a revista.

O verbo persuasivo “deve” é utilizado a final da reportagem para dar ainda mais valor persuasivo de obrigação e possibilidade de acerto quando as ações são cumpridas conforme orientadas durante a narrativa: “*Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça, mas deve colocar no prato a partir de agora*”. O verbo persuasivo “deve” é reforçado pelo substantivo no imperativo “agora” no final da frase e deixa clara a obrigação imediata do leitor de colocar no prato esses alimentos, que embora simples, podem ser desconhecidos por ele.

**Reportagem 9 “1 mês para chapar a barriga” do mês de Setembro 2012 da Revista *Shape Brasil***

A chamada de reportagem do mês de setembro parece induzir o leitor a uma atitude radical “1 mês para chapar a barriga”. A revista utilizou uma forma incisiva para sugerir ao leitor atitudes que devem ser tomadas que vão deixar a “barriga chapada”. No significado representacional, o termo barriga chapada é um símbolo de magreza, típico da identidade magra, apregoada no gênero. O termo “barriga chapada”, também em destaque na capa, refere-se a uma condição corporal em que o indivíduo apresenta a região abdominal definida por baixo acúmulo de tecido adiposo e tônus muscular definido, é uma expressão popular para definir a representação de uma barriga ideal.

A seguir, trataremos da análise da reportagem propriamente dita.

Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você **terá** que aliar uma alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos. Ponha em prática uma dica por dia! (p.77)

Dia 19. “Coma um sanduíche natural às 18h quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um iogurte com 1 colher (sopa) de granola”, diz ela. O sanduíche **deve** ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco. (p.80)

Observamos o uso do verbo modalizador persuasivo “terá” no trecho a seguir: “Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você terá que aliar uma alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos. Neste caso, a revista utiliza o verbo “terá” para condicionar a obtenção do corpo perfeito a uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos. Nesse ponto, reforça-se um conjunto de necessidades apresentadas que, a princípio, parecem fáceis na construção do corpo ideal, representando um estilo que garante que, com sacrifício, se chega ao objetivo. Análise semelhante pode ser conferida nas reportagens do mês de junho. Já o tratamento estético é um dado retratado, prática suplementar à alimentação, mencionada na reportagem

A reportagem finaliza o parágrafo com o trecho “*Ponha em prática uma dica por dia!*”. O verbo por no imperativo “ponha” sumariza o passo a passo para obter uma “barriga chapada” e denota uma condição de ordem para obter o corpo que é proposto. A seguir, veremos uma das dicas sugeridas pela revista: Dia 19. “*Coma um sanduíche natural às 18h quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um*

*iogurte com 1 colher (sopa) de granola”, diz ela. O sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco. (p.80)*

O trecho da reportagem descrita acima indica, no estilo informal, pelo imperativo, recomendações sobre onde e o quanto deve ser o consumo do alimento: “*Coma um sanduíche natural às 18h quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um iogurte com 1 colher (sopa) de granola*”. Neste trecho, a ordem é representada de forma injuntiva, com dizeres estipulando o horário e mesmo o local ou condições para o consumo do sanduíche natural.

Apesar da palavra de ordem *coma*, o discurso da revista se aproxima do nutricional ao estipular horários a fim de obter uma refeição equilibrada. O que foge a regra é o fato de que as quantidades neste caso não estão esclarecidas: “*O sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco*”. O verbo “deve” é usado no imperativo, aconselhando os leitores a fazerem o sanduíche de acordo com a dica dada. Destaca-se que as quantidades de pão integral, cenoura e queijo branco não estão descritas, o que descaracteriza uma orientação nutricional corretamente balanceada, não sendo aplicável a nenhum indivíduo.

### **Reportagem 10 “Sucos detox!” do mês de Outubro 2012 da Revista *Shape Brasil***

O que vemos na chamada do mês de outubro sugere um corpo em colapso, intoxicado pelo consumo de alimentos de alto valor calórico. A revista usa a expressão “*Sucos detox!*” para fortalecer sua verdadeira intenção, a de divulgar um suco que tenha componentes nutricionais capazes de desintoxicar o organismo do leitor. A revista aposta no sinal de exclamação para tornar este discurso midiático verídico. O mecanismo de nomeação “lixo” representa o ato de comer algo que não representa a prática saudável, “*o que quiser*”. A seguir, veremos a persuasão usada pela revista.

Tudo bem ter um dia do “lixo” por mês, em que você **pode** comer o que quiser, desde que de forma moderada- sim, inclusive hambúrguer e docinhos. (p.59)

O trecho “*Tudo bem ter um dia do “lixo” por mês, em que você pode comer o que quiser...*” aqui o leitor encontra o empoderamento através do verbo modalizador “pode”. Segundo a reportagem “*você pode comer o que quiser, desde que de forma moderada- sim,*

*inclusive hambúrguer e docinhos*”, que representa comidas não indicadas a quem queira se enquadrar no consenso das práticas de regime corporal. O termo lixo se encaixa na visão do corpo como território, na medida em que o toma como sistema que não deve ter contato com lixo, caso contrário a prática dos “sucos detox” representam a limpeza como atitude apropriada após o contato com “hambúrgueres e docinhos”.

**Reportagem 11 “Maçã: a delícia magra da vez!” do mês de Novembro 2012 da Revista Shape Brasil**

Na reportagem, a seguir, veremos o uso do verbo poder como termo modalizador.

Maçã cozida. Corpo de ferro. Você **pode** prevenir doenças como infarto, fortalecer os ossos e a visão, tudo isso com o vinho! (p. 72)

No trecho a seguir, vemos um conjunto de informações que se misturam e não convergem para o mesmo objetivo, o de explicar a ideia de que a maçã é a “delícia magra da vez”. A reportagem traz em seu corpo informações que parecem agregar a maçã cozida um nutriente que, considerando o discurso científico/ nutricional, não condiz com a realidade, a de que a maçã é fonte de ferro. Sendo, assim, tomam práticas como equivalentes, ou seja, comer maçãs e mostra como possibilidade de ingerir um alimento fonte de ferro quando, cientificamente, o fruto não apresenta valor nutricional, conforme descrito, representa a tentativa de se indicar um conjunto de práticas saudáveis e saborosas.

A princípio, temos a primeira frase da reportagem: “Maçã cozida” que leva o leitor a deduzir que o desenrolar do texto se refere ao uso da maçã cozida em alguma preparação. Logo em seguida, lemos “Corpo de ferro”, o que deixa transparecer duplo sentido: que a maçã é fonte de ferro ou que fornece nutrientes que fortalecem o corpo ao ponto de compará-lo ao metal ferro. Logo a seguir, observamos o verbo modalizador “pode” em: “*Você pode prevenir doenças como infarto, fortalecer os ossos e a visão, tudo isso com o vinho*”. O mecanismo da modalização apresenta a possibilidade de prevenção a partir de iniciativas dirigidas ao cuidado com o corpo. Considerando o significado identificacional, interpela o leitor para o fato de que é possível prevenir doenças utilizando o vinho.

**Reportagem 12 “-4kg com a nova dieta Dukan” do mês de Dezembro 2012 da Revista Shape Brasil**

No meio midiático surgem novas dietas da moda a todo instante. Esse tipo de discurso é muito intrigante, pois desperta nos indivíduos novas possibilidades de obter um corpo perfeito por meio de promessas de dietas que funcionam quando, quando se sabe que nem sempre funcionam, considerando o discurso nutricional (científico). No trecho a seguir, considerando a reportagem do mês de dezembro, evidencia-se conforme outras reportagens a informalidade como significado identificacional importante. Além disso, o aconselhamento, juntamente com o imperativo se posicionam como estratégias de um aparente diálogo com o leitor. Observam-se as várias expressões estratégicas que representam a identidade da personagem “princesa” como identidade desejo, ao se colocar recomendações ao leitor:

**Vire** uma princesa! Fique tranquila, pois você não vai passar fome: **pode** comer os alimentos indicados à vontade! Portanto não estranhe a falta de quantidade do cardápio hen? E Lembre-se: você **pode** segui-lo até atingir a meta e, depois,  **siga** para a fase da consolidação. (p.76)

A mídia impressa interpela os leitores com dizeres persuasivos e modalizadores de tal forma, que tudo parece ser possível e sonhos se materializam num discurso estratégico. Percebemos este ocorrido no trecho: “*Vire uma princesa!*”. O verbo informal “vire”, no imperativo, constitui idealização da identidade desejada.. Em geral, o verbo “virar” substitui “tornar-se” no seu caráter de informalidade, ao mesmo tempo que representa a possibilidade de as mulheres aderirem e transformarem no perfil consensual, nomeado como “princesa”. Esse mecanismo de nomeação remete ao belo, magro, em oposição ao feio, gordo.

A possibilidade de transformar-se em uma princesa como citado na reportagem logo é firmada pela utilização do verbo “pode” como argumento para adesão à dieta. Vemos em “*Fique tranquila, pois você não vai passar fome: pode comer os alimentos indicados à vontade!*” é sugestivo o verbo “pode” que remete a um certo tipo de liberação sobre qualquer responsabilidade, pois basta “comer os alimentos indicados à vontade”. A privação da

responsabilidade segue na frase seguinte da reportagem: “Portanto não estranhe a falta de quantidade do cardápio hein?”.

Finalizando a reportagem, a revista continua representando uma aparente proximidade com os leitores, simulando um diálogo com “*E Lembre-se*”, utilizando os verbos modalizadores “pode”, com o imperativo, recomendando ao leitor para seguirem “você **pode** segui-lo até atingir a meta e, depois,  **siga** para a fase da consolidação”. As formas verbais “pode” e “siga” induzem a um passo-a-passo para se tornar uma princesa, modalizando os leitores conforme descrito na reportagem.

Trataremos a partir de agora da segunda etapa da análise em que confrontos e convergências nos discursos nutricionais científicos e midiáticos serão desvelados, destacando especialmente, o gênero capa.

### 5.1 CONFRONTO E CONVERGÊNCIAS ENTRE OS DISCURSOS NUTRICIONAL MUDIÁTICO E NUTRICIONAL CIENTÍFICO NO TERRITÓRIO DA MÍDIA: o uso do plano semiótico

A imagem associada aos dizeres - plano semiótico - torna a capa das revistas ainda mais convidativa ao consumo do texto. Percebe-se o uso da imagem de atrizes e celebridades de corpos esculturais, que aparecem representados como identidade aceitável e torna a revista mais chamativa para o consumo.

O plano semiótico da capa da revista *Shape Brasil* do mês de Janeiro apela fortemente para o uso de adjetivos que prometem fazer, o que a revista classifica de “milagroso”; “detonador”. A atriz em destaque (Samara Felippo) é utilizada como figura representativa de autoridade para associar o uso de dietas e exercícios físicos com o objetivo de emagrecimento. Tal estratégia é utilizada para que os leitores se identifiquem com a história de vida da atriz, nomeada na capa como “ex-gordinha”.



Tanto a capa quanto a ilustração de *shakes*, em construção do significado representacional, fazem com que o leitor se sinta interpelado ao modelo de corpo da atriz e ao modelo de alimentação, o *shake*. Desse modo, representa-se o corpo magro associado ao “plano de emergência” anunciado na capa. A expressão “*Shake, shake, shake*”, em destaque juntamente à ilustração compõe dois sentidos: o da bebida e o verbo em inglês, que significa mexer-se, fazer exercícios. Entretanto, o que se vê nas reportagens e na capa é o tratamento do tema saúde e magreza com relativo simplismo.

Para Santos (2012), a associação de dietas a exercícios físicos contribuem para a perda de peso de forma saudável. No entanto, o discurso científico da nutrição sugere o acompanhamento nutricional feito por uma nutricionista, assim como a atividade física acompanhada por um educador físico é imprescindível para a preservação e manutenção da saúde. Nas reportagens, nem sempre se vê o cuidado com a presença do discurso científico, legitimado por estudos, em seu detalhamento.

A dieta tratada como instrumento mercadológico acaba se vulgarizando no senso comum e parece não atender a população de forma satisfatória, pois os aspectos físicos e biológicos de cada indivíduo devem ser respeitados e são fundamentais para a eficácia na elaboração do plano alimentar. De forma consensual, as dietas representadas na revista *Shape Brasil* de Janeiro não são direcionadas para nenhum grupo de indivíduos especificamente.

O termo “receita” em destaque na capa parece fornecer de forma injuntiva ao leitor, um passo a passo que pode tornar mais fácil a perda de peso. Nas orientações para o

acompanhamento nutricional, sabe-se que não há receita para conseguir a perda de peso e sim um plano alimentar que proporciona a perda de peso de forma gradual e saudável.

A revista classifica a atriz como “ex-gordinha” e exhibe seu corpo, hoje esguio, o que parece chamar a atenção do leitor para a possibilidade de ter um corpo como o da atriz. O termo “ex-gordinha” parece ser usado como estratégia para seduzir leitoras acima do peso ideal à probabilidade de conseguir, assim como a atriz, um corpo esculpido.

A capa do mês de janeiro também chama atenção por dar destaque a outro discurso: “*Miojo milagroso. Entenda porque esse alimento emagrece mesmo e como incluir na dieta*”. Esse tipo de macarrão conforme a reportagem é de origem japonesa, e diferente do miojo, marca de macarrão instantâneo conhecido popularmente, ele contém grande concentração de água e fibras e são encontrados apenas em mercados específicos, o que sugere um preço diferenciado.

O tipo de destaque dado ao “miojo” – letras em caixa alta e coloridas – podem confundir o leitor e levá-lo a imaginar que o assunto da reportagem se trata do macarrão instantâneo que comumente é encontrado em qualquer mercado, o que não confere com o conteúdo textual.

As massas instantâneas apresentam grandes quantidades de aditivos que tornam estes tipos de alimentos pouco saudáveis e, portanto, inadequados para inclusão em planos alimentares. Além desse fato, destaca-se a grande quantidade de carboidratos simples presente nesse tipo de massa, que aumenta o valor calórico do alimento, o que torna pouco interessante para o indivíduo que almeja o emagrecimento.

A perda de peso de forma desordenada pode ser atribuída a diversas complicações dadas aos distúrbios alimentares provocados pela adesão as dietas da moda. A revista propõe na chamada de capa um “plano de emergência” que promete a perda de 2 kg por semana com o uso de *shake*. Destacamos aqui mais uma divergência entre o discurso nutricional midiático e o nutricional científico.

Torna-se importante ressaltar que, além da imagem corporal da atriz, o tipo de destaque dado ao conteúdo das reportagens aparece em evidência quando a revista coloca também os “-2 Kg” em letras escuras e maiores em relação ao restante do texto. O destaque parece tentar comover o leitor para o consumo do texto na reportagem, e apela para uma afirmativa que parece tornar verídico o conteúdo textual “Leitoras comprovaram”.

O texto a seguir se trata de um recorte da reportagem apresentada na capa da revista *Shape* do mês de janeiro. Nele, a construção semiótica para a utilização de *shakes* como potencializadores do emagrecimento parece uma solução para quem deseja perda de peso

rápida. Observemos o trecho: “*Shake, shake, shake! Essa bebida, campeã das dietas de emagrecimento, é fácil de encontrar, simples de preparar e, o mais importante, afina até 2 kg por semana com saúde.*” (p.78)

A articulação da imagem do chocolate e morango associada à reportagem, parece tornar a dieta ainda mais prazerosa e fácil de ser seguida. Partindo deste pressuposto, “afinar até dois Kg por semana” não parece ser sacrificante.

Para alcançar a perda de peso proposta de 2 Kg, a revista sugere a troca do café da manhã e jantar por um copo “desses”. Esta substituição proposta não atende aos aspectos nutricionais nos termos qualidade e variedade, adjetivos dados para caracterizar uma refeição nutricionalmente adequada.

Segundo Santos (2012), os alimentos devem ser substituídos entre si pelo mesmo grupo de alimentos (cereais, verduras e legumes, leite, carnes, etc.) sendo sempre aconselhável utilizá-los o mínimo possível processados a fim de preservar suas fibras e componentes nutricionais.

As práticas sociais articuladas através das palavras e imagens permitem a construção do poder hegemônico que fortalecem a mídia. Observou-se que a revista *Shape Brasil* do mês de janeiro utilizou dados que parecem aproximar aos científicos no intuito de reestruturar dizeres que legitimam a prática discursiva.

Observamos na capa do mês de fevereiro o apelo ao estereótipo da beleza. O plano semiótico destaca a imagem do corpo da atriz Monique Alfradique associada a dizeres como: “para arrasar”, “corpo novo”, “superefeito”. Os dizeres destacados entre aspas valorizam a reportagem quando usam palavras de domínio popular, que simplificam o discurso usado pela mídia.



O corpo como território de poder, é utilizado indiscriminadamente pela mídia como o que Foucault (1987) chama de “corpo-objeto”. Segundo o autor:

Um corpo disciplinado é a base de um gesto eficiente. A articulação do corpo-objeto: a disciplina define cada uma das relações que o corpo deve manter com o objeto que manipula. Ela estabelece cuidadosa engrenagem entre um e outro.” (FOUCAULT, 1987, p. 130).

A beleza, utilizada como instrumento de desejo, é fortemente associada à prática da dieta, o que parece torná-las interdependentes.

A persuasão ocorre tanto nos termos nutricionais empregados linguisticamente quanto no aspecto semiótico, representado pelo físico retratado das atrizes. O destaque na capa da revista “Nova dieta da beleza” descreve o ato de promessa com a perda de 1 kg em 3 dias e um “superefeito *lifting* na pele”. Tanto na reportagem, quanto na capa da revista, a imagem de mulheres bonitas associa a prática da dieta ao efeito *lifting* da pele, persuadindo a leitora a praticá-la na esperança de obtenção dos resultados prometidos. O plano semiótico da reportagem da revista do mês de fevereiro deixa transparecer a interdependência das ações, ou seja, à medida que a revista associa beleza a dieta, subentende-se que a beleza depende da prática da dieta além de estar condicionada ao efeito de pele lisa “superefeito *lifting*” com adjetivo *lifting* sugerido pela revista no corpo da reportagem como consequência ideal da prática da dieta.

A perda de peso com relativa rapidez “1 kg em 3 dias” aguça o desejo de quem lê, mas por outro lado, não oferece benefícios à saúde, uma vez que, a perda de peso deve ser gradual e respeitando o tempo de adaptação de cada organismo ao novo hábito alimentar.

Destacamos aqui, a primeira convergência entre dados científicos e dados expostos no discurso da revista do mês de fevereiro.



Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um *face-lift* de brinde? Com a nova dieta do Dr. Perricone, você consegue isso e muito mais. Faça o *test-drive* e sinta a diferença rapidinho!

PERRICONE, SOARES, COELHO E MENDES

Você não precisa fazer plástica para emagrecer e ficar com uma pele mais firme. Dentro de casa, na sua geladeira, pode ter alimentos poderosos que dão conta das duas coisas. Basta saber direitinho o que levar à boca”, garante a nutricionista da Equipe Perricone Brasil, de São Paulo, Mariana Simões. Ela faz uma adaptação inédita para as brasileiras do Programa Nutricional Face-Lift de 3 dias, criado pelo Dr. Nicholas Perricone, médico americano. O especialista em beleza, famoso no mundo todo, pesquisou mulheres que tinham a pele sem vida e com flacidez e descobriu que alguns alimentos podem acabar com o problema em pouco tempo. “A alimentação é um dos passos para combater as rugas, bolinhas de gordura e a perda do tônus da pele”, revela o médico. O dermatologista americano Howard Murad, autor do livro *Live the Rules for Skincare*, defende que alguns alimentos têm que constar no cardápio pelo menos uma vez por semana para prevenir rugas, como, por exemplo, o ovo. “Ele contém ácido fólico, que estimula a renovação celular da pele, e lecitina, que preserva a parede das células”, diz.

### Faça o test-drive

Nesse programa, são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos. “Eles reconstruem todos os tecidos do nosso corpo, porque depois de digeridos, resultam em aminoácidos essenciais para a renovação celular”, fala a nutricionista Mariana. Não é à toa que o cardápio é recheado de leite em todas as refeições, inclusive no café da manhã. “São cerca de 1 a 2 porções do nutriente do que a gente está acostumado a comer normalmente”, comenta. A inclusão de gorduras boas encontradas nos peixes de água gelada, azeite extravirgem, nozes, sementes, abacate e açaí também ajudam a dar um up na pele porque mantêm a integridade das membranas celulares. Os carboidratos com baixo índice glicêmico (IG) como aveia, frutas e vegetais de cores vibrantes entram nessa lista. Sabe por quê? No processo metabólico, eles não se transformam em açúcar, causando problemas de saúde como obesidade e diabetes. Também não contribuem para os processos inflamatórios de

pele que levam ao envelhecimento precoce. Costas? Mas, você vai conseguir tudo isso se beber cerca de 8 a 10 copos de água por dia. “É a água a controlar o apetite, a queimar gordura, promover o bom funcionamento dos rins e do fígado e é responsável por manter o corpo hidratado”, recomenda Mariana. Você também pode incluir o chá verde, que aumenta o metabolismo e desloca o envelhecimento. “Pesquisas comprovam que ele pode diminuir em até 30% a absorção de gorduras ruins”, observa.



Receita em: *www.1000receitas.com.br*

### Cardápio feito lifting

Com essa dieta de 1500 calorias, elaborada pela nutricionista Mariana, você não sentirá fome e perderá 1 kg em 3 dias — acredite, o resultado aparece não só no corpo, mas principalmente na pele. O segredo é apostar nos carboidratos de baixo IG, proteínas e gorduras boas.

#### DIA 1

##### Café da manhã

1 Mingau de aveia com morango, feito com 1 copo (200 ml) de leite semidesnatado + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos + 6 morangos

##### Lanche da manhã

5 castanhas-do-pará + 1 maçã

##### Almoço

1 Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 filé de frango grelhado + 2 colheres (sopa) de arroz integral cozido + 1 xícara (chá) de brócolis ao alho e óleo + 1 fatia média de abacaxi

##### Lanche

1 ovo mexido com um fio de azeite de oliva + 1 fatia de pão de péru

##### Jantar

1 prato (sobremesa) de salada de feijão branco ou grão-de-bico com espinafre, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 maqui ou fango com canela

#### DIA 2

##### Café da manhã

1 xícara (chá) de chá verde *in natura* + 2 fatias de melão cardápio com 2 colheres (sopa) de quinoa em grãos cozidos ou flocos

##### Lanche da manhã

1 purnado de sementes de abóbora ou girassol

##### Almoço

1 Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 posta

grande de salmão ao forno com berinjela e abobrinha + 1 fatia média de abacaxi

##### Lanche da tarde

1 fatia de pão preto (alemão) + 1 colher (sopa) de cottage com um fio de azeite (se quiser, coloque ervas como manjerição ou salinha)

##### Jantar

1 Cozido de feijão branco ou grão-de-bico com espinafre, brócolis, couve-flor e cebola (ver receita) + 1/2 de abacate batido no liquidificador com 1 copo (200 ml) de água de coco

#### DIA 3

##### Café da manhã

1 ovo cozido ou mexido com um fio de azeite de oliva + 1 fatia de pão de péru + 1 fatia de pão preto (alemão)

##### Lanche da manhã

1 pera

##### Jantar

1 Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 posta grande de peixe branco assado com cebolas + tomates (ver receita) + 1 xícara (chá) de espinafre refogado + 2 colheres (sopa) de arroz integral cozido + 1 fatia média de abacaxi

##### Lanche da tarde

1 xícara (café) de açaí cozido com morango

##### Jantar

1 Salada de espinafre e agrião com 1 lata de atum, temperada com azeite de oliva, limão e sal ou tabule de quinoa (ver receita) + 1 pera



Evite as rugas com os ingredientes que têm na sua geladeira!

A reportagem se apodera do conhecimento científico no intuito de fortalecer o discurso usando como aparato dados cientificamente comprovados. No trecho “*pesquisas comprovam que ele (o chá verde) pode diminuir em até 30% a absorção de gorduras ruins*”, destacamos a veracidade dos dados.

Estudos nutricionais sobre o chá verde segundo Soares, Coelho e Mendes (2011) confirmam que esta bebida possui componentes polifenólicos, antimutagênica, anticarcinogênica e antitumogênica que associados, corroboram para a manutenção fisiológica favorável ao organismo, sendo a redução da absorção de gorduras saturadas, uma delas.

Podemos observar na reportagem “*Faça o test-drive*” o convite ao leitor para testar os efeitos da dieta do Doutor Perricone. No corpo da reportagem, lemos o trecho “*são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos*”. De fato os alimentos sugeridos apresentam quantidade satisfatória de proteínas, mas a divergência ocorre quando, com exceção dos ovos, os demais ingredientes sugeridos não dispõem de fácil acesso a todas as pessoas considerando a sazonalidade e o valor capitalizado de alimentos como os mariscos e o tofu, mencionados textualmente na reportagem.

Outros dizeres que aparecem na reportagem parecem encorajar e encher de esperança uma possível leitora desanimada “*com a dieta, você consegue isso e muito mais*”. O trecho trata-se de uma construção condicional quase imperceptível ao leitor desavisado, à medida que condicionam os resultados rápidos à prática da dieta, e que se seguida corretamente

proporcionará vantagens ainda maiores. O problema é que esses resultados não são inquestionáveis, porque dependem da adesão de cada indivíduo e são reversíveis pelo mesmo motivo.

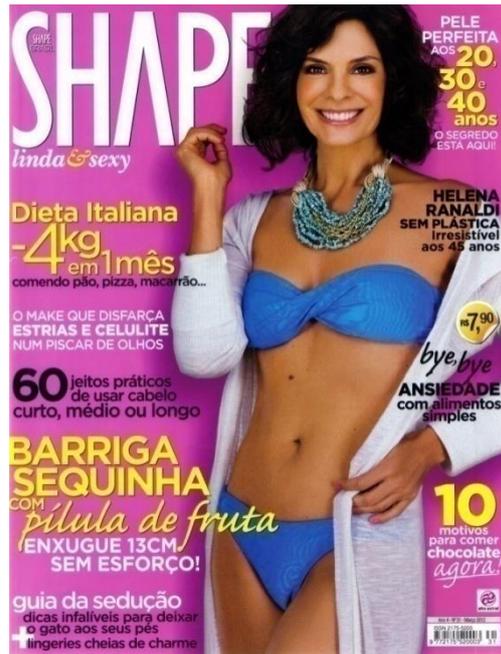
No plano semiótico da revista do mês de março, a imagem do “corpo perfeito” da atriz Helena Ranaldia parece acompanhado de dizeres que dão destaque a pele de mulheres que, vão dos 20 aos 40 anos, e destaca a atriz como sendo um exemplo de mulher que, aos 40 anos, esbanja saúde e beleza, convocando as leitoras a aderirem a práticas sugeridas na revista, visando chegarem nesta idade na mesma condição.

Destacamos também o enfoque dado pela revista na chamada de capa: “Dieta Italiana. -4 kg em um mês comendo pão, pizza, macarrão...”. A estratégia usada pela revista parece ter a intenção de impactar o leitor de forma injuntiva, utilizando dizeres que no domínio popular, parecem ser impossíveis no que diz respeito ao consumo dos alimentos sugeridos.

Comer massas soa para boa parte das pessoas ser uma das grandes causas do ganho de peso indesejável. Macarrão, pizza e pão, então, parece ser “um sonho”. Apossando-se desse senso popular é que a revista dá realce à reportagem, deixando transparecer que o impossível torna-se possível e ainda passível da perda de 4 kg. A imagem da atriz exposta na capa torna sugestivo o consumo da dieta Italiana, levando a leitora a desejar um corpo “sarado” mesmo ingerindo estes alimentos de alto valor calórico. A referência a “*Barriga sequinha*”, associada ao corpo da atriz, parece conduzir a leitora ao consumo das “*pílulas de fruta*”, com o objetivo de ter uma barriga como a da atriz. A escolha adjetiva “sequinha” retrata o corpo ideal, “enxuto”, sem gorduras.

Ainda na capa da revista, observamos mais uma chamada apelativa, desta vez usando a linguagem típica americana na chamada “*bye, bye*” *ansiedade com alimentos simples*”. O que a revista sugere como alimento simples, na chamada de capa, aparece no corpo da reportagem ilustrada com a imagem de um risoto de camarão. Considerando a associação entre discurso popular e científico, o camarão pode ser visto como elemento ligado ao discurso científico, à medida em que é citado, mas não é facilmente encontrado em todo o comércio brasileiro, o que pode significar que, pelo menos no aspecto disponibilidade, não é um alimentos tão simples como descrito na reportagem da capa.

Observamos também na edição do mês de março, o destaque dado ao chocolate, guloseima muito apreciada pelas pessoas: “*10 motivos para comer o chocolate agora!*”.

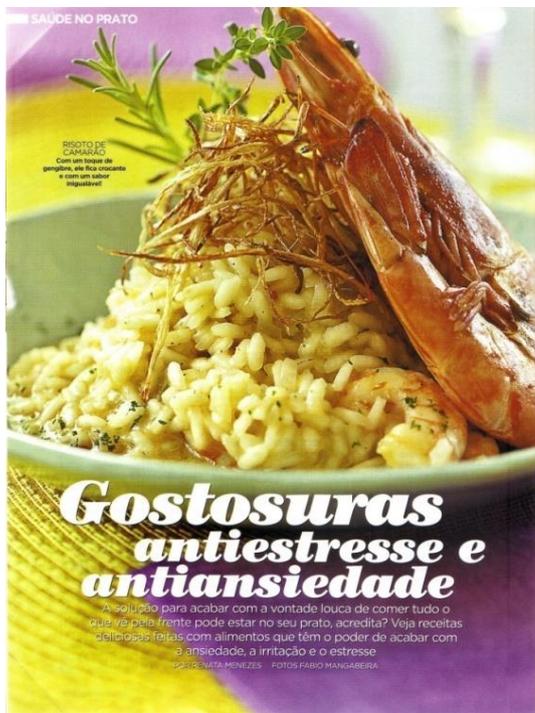


Muitos são os benefícios que o chocolate tem trazido para a saúde dos indivíduos. Este novo fato é associado ao discurso científico e quebra paradigmas antigos que valorizavam apenas o sabor deste alimento. Hoje, o chocolate é reconhecido por ativar a serotonina ( hormônio responsável pela sensação de prazer, além de apresentar flavonóides que auxiliam no combate do câncer (MINIM E CECCHI, 1998).

Nesta edição, a revista descreve os dez motivos para comer o chocolate, associando os benefícios deste ao coração, ao combate do envelhecimento, tensão pré-menstrual, alívio do estresse e fortalecimento dos dentes. De fato, segundo Minim e Cecchi (1998), estes benefícios são comprovados através de estudos, mas há ressalvas: deve ser consumido de acordo com o histórico nutricional de cada indivíduo. Neste aspecto, a revista vai ao encontro a dados nutricionais coerentes, mas parece não esclarecer ao leitor a que condições estes benefícios estão ligados.

No texto da reportagem da dieta italiana, também presente na revista, notamos o aconselhamento inconsistente quanto ao número de refeições diárias para um indivíduo. A revista sugere “Três refeições por dia” e diferencia a dieta “de outras dietas que pregam de 5 a 6 refeições por dia”. Pelo discurso científico, compreende-se que hábitos alimentares corretos são formados desde criança e compreendem intervalos alimentares regulares, variedades de alimentos, estado de saúde do indivíduo, disponibilidade de alimentos dentre outros aspectos. Segundo Rodrigues e Fiates (2012), as refeições regulares são feitas com intervalo de três horas, sendo em torno de 5 a 6 refeições ao dia.

No corpo da reportagem, observamos o uso de um dado de domínio científico que parece tornar concreto o discurso, fato que apontam uma convergência entre o científico nutricional e o plano midiático da revista no mês de março: “*you will have to pass through a period of adaptation.*” Segundo Assis e Nahas (1999), para a obtenção de resultados positivos em planos alimentares (popularmente chamada de dieta), o indivíduo precisa aderir a mudanças de condutas que, na sua prática diária, não favorecem no cumprimento das metas dietéticas. Essas mudanças compreendem a diminuição planejada do consumo de açúcares, sal, gorduras, dentre outros alimentos que, em excesso, tornam-se inadequados a saúde.



**A** gente sempre ouviu falar que as massas engordam. Mas, de acordo com o chef Gino D'Acampo, autor do livro recém-lançado *Dieta Italiana* (Editora Larousse), é possível, sim, emagrecer comendo tudo isso. Para ele, a prova são os níveis de obesidade da população italiana — apenas 8% —, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A culinária italiana tem ingredientes importantes para a saúde, como o azeite, os peixes, o tomate e alho. Sem falar nos temperos frescos que dispensam o uso do sal. Um estudo coordenado por cientistas europeus e publicado na revista *Diabetes Care* mostrou que consumir duas colheres de azeite por dia ajuda a eliminar a gordura abdominal e afinar. “Ela lembra muito a dieta mediterrânea. O benefício é que é uma dieta pobre em gordura saturada e em colesterol”, defende o endocrinologista do Spa Fazenda Igaratá, João César Castro Soares. Outro segredo é que apresenta baixo valor calórico. São só 1.500 calorias por dia.

### três refeições por dia

Diferente de outras dietas que pregam de cinco a seis refeições por dia, aqui você só faz as três principais — café da manhã, almoço e jantar, já que os italianos dificilmente comem lanches intermediários. Mas, se você ficar sem energia entre uma refeição e outra, pode ter uma barrinha de cereal a tiracolo que não vai fazer nenhum estrago. Outra coisa: cuidado com o jantar. “Há uma maior concentração calórica nessa refeição, justamente o momento em que o metabolismo fica mais lento e precisa comer algo leve”, diz a nutricionista Cristina Grandjean, de São Paulo. Portanto, tente não comer e ir direto para cama! Para perder até 1 kg por semana e consumir todos esses pratos gostosos, você terá que passar por um período de adaptação. Em uma dieta vinda da

Europa não pode faltar vinho.

Aqui, é permitido tomar

uma taça pequena no jantar.

“O vinho apresenta diversas

substâncias antioxidantes

em sua composição, entre

elas os polifenóis. Melhor será

se você optar por suco de uva

integral, que tem os mesmos

benefícios, sem o álcool.

Eles ainda não possuem

adição de água, açúcares

ou conservantes”, diz a

nutricionista. Os polifenóis

previnem o envelhecimento

e ainda diminuem a produção

de malondialdeído, que é

derivado da ingestão de

gordura, que aumenta o risco

de problemas cardíacos e

outras doenças crônicas,

segundo pesquisadores

israelenses. E por isso que

o vinho pode (e deve) ser

incluído na bebida na

sua dieta diariamente

para garantir todos

os benefícios. Pronto,

chegou a hora de

comer pão, macarrão,

pizza e afilar pra valer.

E só seguir à risca

o cardápio a seguir!

Dica, sem massa

pão e pizza na dieta!

### Massa magrinha

Veja o que fazer para baixar as calorias das massas que você vai comer nesta dieta ou no dia a dia:

**Acampamentos:** não coma pão com a massa. Evitar dois tipos de carboidratos em uma refeição só aumenta o valor calórico do prato.

**Molhos:** escaque os cremosos e enriquecidos com creme de leite. Opte pelos molhos vegetais, como o de tomates frescos ou tomate pelado.

**Integral:** sempre que possível, use a massa integral. Apesar de ter um valor calórico parecido com a massa branca, ela proporciona maior saciedade. Assim, você corre menos risco de sentir fome no meio da tarde.

**Temperos:** nem pense nos temperos prontos. Eles são muito calóricos e possuem excesso de sódio. No lugar, use ervas frescas. Manjerico, orégano, tomilho e alecrim substituem o sal.

**Parmesão:** melhor você comer sem ou salpicar pouca quantidade do queijo. Ele é muito calórico e pode ter mais calorias do que a massa.



BÔNUS ONLINE

Confira mais dicas

nutricionais para incluir

na sua dieta em

revista@saude.com.br

ou no aplicativo

saúde QR Code (desembar

o aplicativo)

SAÚDE Março 2012 | 79

No corpo da reportagem do mês de Março, o modo confuso com que a revista trata as orientações nutricionais parece ser evidente no trecho “*Mas, se você ficar sem energia entre uma refeição e outra, pode ter uma barrinha de cereal a tiracolo que não vai fazer nenhum estrago*”. Todo alimento inserido em uma dieta é considerado um aditivo, portanto, mais uma refeição. A barrinha de cereal sugerida faz com que a dieta proposta pela revista tenha não só três refeições como quatro tornando o aconselhamento sem fundamento, principalmente científico. Dependendo do tipo de barra de cereal consumida, o valor calórico da dieta aumenta significativamente.

Ao tentar introduzir a dieta italiana para o público brasileiro, propõe-se não só uma mudança de hábito alimentar como a incorporação de uma nova identidade. Na comparação

descrita pela revista entre italianos e brasileiros, os italianos parecem se destacar por fazerem menos refeições do que os brasileiros. Segundo Barbosa (2007), os brasileiros tem o hábito de se alimentarem seis vezes ao dia sendo café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche (antiga ceia).

Nota-se um apelo equivocado quando se faz relação às duas nacionalidades. São dois povos que pertencem a culturas diferentes, portanto, possuem hábitos (inclusive alimentares) diferentes. Além da diferença dos aspectos fisiológicos, existe também o fator cultural que é fundamental para a definição dos costumes de um povo. Para Claval (2007), o modo de vestir, a forma com que lhe dão com o corpo, diferentes modos de manejo da terra para produção dos alimentos, composição nutricional, preparo e conservação dos alimentos e muitas outras particularidades fazem parte de cada povo. Desta forma, lanches intermediários podem fazer parte dos hábitos alimentares brasileiros enquanto para os italianos não.

Se a dieta se baseia num dado italiano, ao inserir uma “barrinha” de cereal no cardápio, o objetivo do texto torna-se abstrato, então a dieta não segue padrão italiano nem brasileiro e não atende às necessidades nutricionais da população brasileira, sobretudo a leitora da revista *Shape Brasil* do mês de março.

Para a edição da revista *Shape Brasil* do mês de abril, destacamos mais uma chamada de capa que, assim como a de março, abre espaço para o chocolate. A bela foto de Nathalia Dill fortalece os dizeres associados à guloseima, provoca e chama atenção dos leitores . Observa-se que a palavra chocolate recebe realce na escrita tanto da capa quanto na reportagem, o que dá maior destaque para a reportagem que referencia o chocolate como sendo uma dieta deliciosa que possibilita a perda de 1kg por semana.

O plano semiótico da revista parece vincular a “*cintura fina*” da atriz Nathalia Dill ao trecho “*desfrute sem receio do chocolate*”, que segundo a revista “*dá para comer o doce todo dia e afinar 1 kg por semana*”. A forma injuntiva com que o dado “*dá para comer o doce...*” encoraja as leitoras ao consumo mesmo que receosa de ganhar peso.

Muitos são os benefícios que esta iguaria tem trazido para a saúde dos indivíduos. Este novo fato quebra paradigmas antigos que valorizavam apenas o sabor deste alimento. Hoje, o chocolate é reconhecido por apresentar alto teor de flavonóides que potencializa a capacidade antioxidante e protetora no combate de doenças coronarianas. O cacau produz efeitos metabólicos e benéficos à saúde, devido a sua capacidade em diminuir o colesterol LDL (BRUSCO *et al.* 2011).



## dieta do chocolate

### afine 1 KG por semana

O chocolate é realmente um amigo na perda de peso. Sim, você leu certo! Isso porque os ácidos fenólicos, presentes no cacau, interferem na produção da leptina, hormônio da saciedade e que previne o acúmulo de gordura nas células. POR KÁTIA NEVES



A Páscoa já passou, mas se ainda sobrou estoque de ovos na sua casa ou se você simplesmente não vive um dia sequer sem essa delícia, saiba que o chocolate pode ser um grande amigo da dieta. Pesquisa feita pelo Departamento de Ciência do Alimento e Biotecnologia da Universidade de Chung Hsing, em Taiwan, e publicada no *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, comprovou que o cacau contém ácidos fenólicos, que aumentam a produção de leptina, o hormônio da saciedade e que tem também efeito antioxidante, inibindo o organismo de estocar gordura nas células. Uau! Mas não é só isso! Um outro estudo, do Departamento de Nutrição Humana da Universidade Real de

Copenhague, na Dinamarca, apontou que as pessoas que consumiram chocolate amargo pela manhã, ainda em jejum, ficaram mais saciadas e ingeriram 15% menos calorias ao longo do dia em comparação ao grupo que optou pelo chocolate ao leite. Os mais amargos, com 70% ou mais de cacau possuem alta concentração de flavonóides, que são anti-inflamatórios. "O excesso de peso pode ser encarado pelo organismo como um quadro inflamatório, e o chocolate com alto teor de cacau influencia na perda de peso. Mas, a quantidade deve ser moderada, porque apesar desse tipo ter mais cacau, ele continua contendo gordura", diz a nutricionista funcional Gabriela Maia, do Rio de Janeiro.

80 | SHAPE Abril 2012

No corpo da reportagem, analisamos o recorte “*Os mais amargos, com 70% ou mais de cacau possuem alta concentração de flavonóides, que são anti-inflamatórios.*” percebe-se que a reportagem utiliza dados científicos verídicos, o que torna o texto mais fidedigno.

O chocolate amargo, segundo Brusco (2011), apresenta uma concentração igual ou superior a 70% de cacau que se mostra eficiente na capacidade antioxidante e protetora das doenças coronarianas.

Outro ponto convergente com estudos nutricionais pode ser verificado no trecho publicado pela revista *Shape Brasil* de abril: “*O excesso de peso pode ser encarado pelo organismo como um quadro inflamatório, e o chocolate com alto teor de cacau influencia na perda de peso*”. Mas o que deve também estar em destacar que o fato de que, para tal conclusão, é necessário um estudo investigativo de cada indivíduo para que se possa chegar a um diagnóstico correto.

O que pode ser pensado é que, para tal reportagem, o chocolate foi utilizado como um trunfo, uma vez que nem todas as pessoas podem utilizar o chocolate como fonte de flavonóides para combater a obesidade e consequentemente doenças do coração. Exemplos claros são os indivíduos com intolerância a lactose, que não podem consumir produtos a base de leite, como é o caso de muitos chocolates, e diabéticos que são restritos ao uso do açúcar, componente do chocolate não *diet*.

A interdependência do plano alimentar, da adesão do indivíduo e dos fatores sociais e biológicos são primícias na elaboração e intervenção na reeducação alimentar. O chocolate como componente de uma dieta deve ser cuidadosamente planejado. As raspas de chocolate que aparecem em imagem na reportagem, são associadas ao dizer “*o chocolate é realmente um amigo na perda de peso*” o que parece criar um vínculo com a leitora e livrá-la do medo em consumir o produto e ganhar peso.

O benefício atribuído a ele pela revista “*...os ácidos fenólicos, presentes no cacau, interferem na produção da leptina, hormônio da saciedade e que previne o acúmulo de gordura nas células*”, ancora-se em dados nutricionais cientificamente comprovados. Em estudos realizados por Brusco (2011), o uso de 100g de chocolate amargo com 70% de cacau obteve efeitos benéficos nos níveis lipídicos de ratos. Valores semelhantes foram encontrados em estudos realizados com humanos.

A forma de abordar o leitor na reportagem pode causar confusão quanto à interpretação do texto de aconselhamento, pois não especifica consumo ideal para cada leitor/consumidor, apenas delimita a quantidade em “*...moderada, porque apesar deste tipo ter mais cacau, ele continua tendo gordura... .*”. Neste sentido o texto pode mais uma vez provocar interpretações errôneas, pois se um tablete de chocolate amargo tem 80 kcal e o indivíduo queira consumir as 100 kcal permitidas, ficaria restrito ao consumo, haja vista a dificuldade em mensurar a quantidade correta. Não podemos deixar de citar a importância de estabelecer de forma particular e intransferível a quantidade certa do chocolate amargo para cada indivíduo de acordo com seu objetivo no plano alimentar (dieta).

Não é novidade o uso da imagem de celebridades com o intuito de promover anúncios, propagandas, produtos e marcas. Nesta reportagem do mês de maio, a atriz Carol Castro representa o “corpo perfeito” e a cantora Adele integra o elenco para divulgar a perda de peso rápida através do vegetarianismo em “*Afine como Adele: 6 kg em 20 dias*”.

DICAS POR SMS: ENVIE SHAPE PARA 55355

SHAPE BRASIL

linda & sexy

**make High-Tech**

TEM PÓ 3D, BATOM HD, MÁSCARA 4D...

Os novos aliados para conquistar looks de diva

**o poder da chia**  
Essé grão desbanca a linhaça e a soja no quesito emagrecimento

DEUSA DO SEXO  
VERSÕES DELAS E DELES PARA DEIXAR O GATO A SEUS PÉS

**EXCLUSIVO!**  
Emagreça como a CANTORA ADELE  
**6 kg em 20 dias**  
Confira a dieta aqui!

De Jacira ela não tem nada!  
**CAROL CASTRO É PURO GLAMOUR**

**CHÁ-MATE SECA SEM ESFORÇO!**

Acabe já com as **OLHEIRAS!**  
Receitinhas e truques infalíveis

rs 7,90

## Afine como Adele: 6 kg em 20 dias

A cantora adotou o vegetarianismo para deixar sua vida mais saudável e, de quebra, emagrecer! Siga os seus passos e fique uma temporada sem comer carne para sentir o resultado. Eles aparecem mesmo!

POR MARINA PEDROSO

Adele, a cantora britânica mais querida do momento, sempre levantou a bandeira de que as pessoas têm que gostar da sua voz e não do seu corpo. Só que ela percebeu que a gordura não é apenas uma questão de estética, mas, sim, de saúde. Por isso, decidiu apostar na alimentação vegetariana e, 20 dias depois, emagreceu 6 kg! O jornal britânico Daily Mail disse que a estrela nunca se sentiu tão bem e saudável. Se até ela decidiu melhorar a alimentação, por que você não tenta? Afinal, retirar a carne da dieta, nem que seja por poucos dias, pode trazer muitos benefícios. “O cardápio vegetariano conta com alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e gorduras boas”, fala a nutricionista Jéssica Stein, de Porto Alegre. E você também abraça a causa dos animais: “Muitas pessoas adotam esta dieta por não concordarem com os maus-tratos e morte dos bichos”. Então, tire a carne do prato. Você só tem a ganhar. Quer ver?



Vários dizeres são associados a imagem de Carol Castro: “puro *glamour*”, “*make high-Toch*”, “*chá mate seca*”, “*Deusa do sexo*”. O objetivo parece ser agregar valor as reportagens selecionadas para o mês de Maio.

A imagem da cantora Adele aparece na reportagem valorizando o dizer persuasivo usado na introdução da reportagem “*Afine como Adele: 6 kg em 20 dias*”. Em desta que “*6 kg em 20 dias*” parece ser fácil e ideal para que deseja seguir os passos da cantora.

Segundo dados de referência publicados pela *Dietary Reference Intakes (DRI)*, indivíduos vegetarianos devem fazer suplementação de vitamina B12, nutriente disponível em quantidade insuficiente na dieta vegetariana.

Segundo dados oferecidos pela revista, “*A cantora adotou o vegetarianismo para deixar sua vida mais saudável e, de quebra, emagrecer!*”. A revista parece associar a mudança de hábitos alimentares da cantora à adesão à vida saudável e estabelece um padrão a ser seguido - o da cantora – de forma a “afinar”. Pelo exposto, o vegetarianismo parece ser a saída para quem deseja uma vida saudável. A expressão “*de quebra*” associa a dieta do vegetarianismo como vantagem dentre outras, de emagrecer em um curto período de tempo “*20 dias*”.

No anseio por um corpo "esteticamente perfeito", muitas pessoas experimentam dietas mirabolantes disponíveis nos mais diversos meios de comunicação, na esperança de atingir

um novo modelo corporal ditado pela mídia (MENON, 2012). Neste caso, a dieta vegetariana foi proposta pela revista que promete resultados que “*aparecem mesmo*” e como outras dietas já analisadas anteriormente, em tempo recorde.

Seguindo análise nutricional da reportagem pode ser notada uma inconsistência nos aconselhamentos dados pela revista, pois o que ela estabelece é uma mudança radical nos hábitos alimentares, o que pode ser percebido a seguir: “*Siga os seus passos e fique uma temporada sem comer carne para sentir o resultado*”. Esse discurso parece aconselhar a leitora a aderir ao vegetarianismo para obter uma vida saudável e perder peso. O fato é que esta adesão instantânea sem uma prévia avaliação nutricional do paciente pode levar à restrição radical como a abstinência ao consumo de carne de forma aleatória, que pode trazer graves consequências à saúde das pessoas, se o plano alimentar não for adequado as necessidades de cada organismo.

**bem filtrada!**

Retirar a carne do cardápio não significa ter um déficit de proteínas. Afinal, ela não é a única fonte desse nutriente na alimentação! “As proteínas são formadas por aminoácidos e todos eles são essenciais à nutrição humana, podendo ser encontrados nos alimentos de origem vegetal”, conta Jéssica. O segredo é saber combiná-los certamente: cada um possui tipos específicos e, quando consumidos em conjunto, substituem a carne. “As pessoas estão ingerindo proteínas demais e isso não é saudável”, fala a nutricionista da clínica Espaço Saúde, Fernanda Brenner, do Rio de Janeiro. É que a quebra de cada molécula de proteína durante a digestão resulta em nitrogênio, uma substância tóxica para o organismo, que é enviado para o fígado e rins. O nitrogênio geralmente é filtrado e transformado em ureia, componente da urina. O problema é que, se sobrecarregamos esses órgãos com quantidades de nitrogênio maiores do que eles estão acostumados a filtrar, eles podem começar a falhar. Além disso, o excesso dessa molécula torna o sangue mais ácido e, para equilibrar de novo, o corpo usa o cálcio dos ossos. Nesse sentido, a dieta vegetariana pode ser uma solução!

**Como sabemos, para ser ideal, a alimentação deve ser equilibrada e balanceada com um grupo de cada nutriente para suprir todas as necessidades do organismo. Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro. Veja quais são:**

- Leguminosas** feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico e a soja.
- Oleaginosas** castanhas, nozes e amêndoas.
- Sementes variadas** girassol, linhaça e grãos.

Além desses grupos de alimentos, você tem que colocar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados. “O ideal é que haja pelo menos dois desses grupos em cada refeição”, diz o nutricionista, especialista em nutrição clínica e dietoterapia, George Guimarães, de São Paulo.

**drible a churrascaria**

Viu como existe um mundo de opções longe da churrascaria? É verdade que, quando uma pessoa vira adepta do vegetarianismo, sente falta da carne. Afinal, é um hábito cultivado desde criança! Mas dá para driblar a “abstinência”. “Você não pode só tirar a carne e continuar comendo o mesmo de sempre. Isso vai fazer parecer que está faltando algo! O segredo é acrescentar novos alimentos ao mesmo tempo em que tira a carne, porque a sensação vai ser de substituição mesmo”, sugere George Guimarães. Além disso, você conhecerá novos sabores e misturas que nem sentirá tanto a falta da churrascaria. Mas e a fome? “Só irá ter se comer menos do que estiver acostumada, assim como qualquer dieta”, esclarece Jéssica.

**Muuuuitos benefícios**

Com a dieta vegetariana, você vai ficar magra fácil, fácil... Um estudo americano descobriu que vegetarianos pesam de 3% a 20% menos do que os carnívoros. “Com a diminuição da carne, automaticamente, se reduz também o consumo de gorduras”, conta Jéssica. E você cria uma consciência mais saudável e passa a tomar cuidado com o que come. Com o menor consumo de gordura ruim e maior das gorduras boas encontradas em vegetais e grãos, os níveis de colesterol, a pele e o intestino também melhoram. “Na primeira semana já dá para notar a diferença!”, conta George Guimarães. Estudos mostram que, a longo prazo, esta dieta protege de doenças como infarto, derrame e hipertensão. Quanta coisa boa, hein?!

88 | SHAPE MAIO 2012

As proteínas de alto valor biológico, pelo discurso científico, fornecem quantidades adequadas de aminoácidos essenciais, de nitrogênio total, além de boa digestibilidade são derivadas das carnes. Fazem parte de processos metabólicos importantes ao bom funcionamento do organismo. As proteínas constituem parte da formação da massa muscular, tecido responsável pelo funcionamento de órgãos vitais como coração e pulmão. As

recomendações de ingestão protéica variam conforme o teor de proteína, da quantidade de aminoácidos essenciais oferecidas e da digestibilidade da dieta (MARCHINE *et al.*, 1994).

Com a restrição do consumo de carne (fonte de proteínas) o organismo pode perder massa magra formada pelos músculos e é desencadeada uma série de complicações relacionada à desnutrição protéica. O que aparentemente percebemos é uma perda de peso significativa que a própria revista confirma “*Eles aparecem mesmo!*”. Essa perda de peso pode estar relacionada à perda de proteína nos músculos.

Segundo dados fornecidos pela revista, o corpo se sustenta por alimentos-chave: “*Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro*”. É importante ressaltar que o ferro de maior biodisponibilidade para absorção do organismo humano está presente em produtos de origem animal (neste caso as carnes). Sendo assim, entre as causas mais comuns da anemia ferropriva, destaca-se as dietas pobres em ferro biodisponível. (FUJIMORI, SZARFARC e OLIVEIRA, 1996).

“*A melhor dieta do mundo!!!*” é o destaque da revista do mês de junho. A presença semiótica da atriz Fernanda Souza relaciona-se à dieta proposta e a dizeres que mexem com autoestima das mulheres, dentre eles “*sarada, linda e sexy*”, você “*magra, pele irresistível*”.

**SHAPE BRASIL**  
linda & sexy  
RS 7,90  
SMS: ENVIE SHAPE PARA 55355

**A MELHOR DIETA DO MUNDO!!!**  
-5kg este mês comendo de tudo!

NOVA FRUTA QUE ACELERA O METABOLISMO

**153 dicas para uma PELE IRRESISTÍVEL**

de um basta nas manchas, acne, oleosidade...  
guia da limpeza de pele em casa  
ataque a flacidez e a celulite sem nenhum esforço

**Fernanda Souza SARADA!**  
Descubra os segredos desta barriga

**sexo picante**  
histórias beem quentes para se inspirar

**caminhada inédita**  
VOCÊ MAGRA COM PERNAS E BUMBUM INCRÍVEIS

**espalhe o espírito esportivo!**

por Solange Fração

**SOLANGE FRAÇÃO**  
Instituidora Física - Grad. (2008-12) STP Empreendedora, consultora e palestrante. É apresentadora do programa Em Forma com Solange Fração, da TV 11 - UOL, e do quadro Minuto Saúde com Solange Fração, da rádio Transamérica FM. Aos 48 anos, mãe de três filhos, é amante de saúde e beleza.

Mande sua pergunta para [consultas@solangeemforma.com.br](mailto:consultas@solangeemforma.com.br)

**P**reciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta + exercícios? **ADRIANA DIAS, POR E MAIL**

**R**consegue, sim! O meu personal trainer, Denise Sanches, desenvolveu um programa de reconstrução corporal chamado de Total Shock 90. Em 16 semanas (4 meses) é possível transformar as pessoas. Ele tem várias histórias de sucesso de alunas que afinaram 10 kg, 15 kg... Claro que é preciso uma mudança total na rotina e na alimentação. Em casa, você também pode fazer. Tire a gordura e a açúcar do prato e diminua as porções. Dê mais atenção aos legumes, frutas e integrais. Invista nos exercícios combinados (musculação + aeróbico) para garantir resultado. Treine todos os dias!

Estamos a poucos dias das olimpíadas de Londres e que tal aproveitar este momento para escolher um esporte que tem a sua cara? **NÃO IMPORTA QUAL, O FUNDAMENTAL É COLOCAR O CORPO PARA SE mexer e GANHAR MUITOS BENEFÍCIOS.** Eu, por exemplo, amo andar de bike e jogar tênis. Escolha o seu preferido e faça nem que seja aos fins de semana com os amigos. Acredite, você só tem a ganhar deixando de ser sedentária! Pense na ideia!

**Escapada básica**  
Aos fins de semana é normal não resistir aos docos, sorvetes, pães, pizza... Ainda há aquelas pessoas que gostam de tomar vinho, cerveja... Sabemos que não é fácil manter a disciplina o tempo todo. Mas, se você manter a linha durante a semana, fica com créditos para dar estas escapadas. Veja o que deve fazer de segunda a sexta:

- Beba bastante líquido, como sucos naturais, chás, sopas e água. Tome pelo menos 2 litros por dia. Eles saciam e acabam com a fome!
- Aumente o consumo de alimentos integrais. Você certamente vai pensar duas vezes em colocar do lado deles uma fritura ou algo muito gorduroso.
- Inclua alimentos como abacaxi, maçã e couve-manteiga, que possuem enzimas que favorecem a drenagem das toxinas e auxiliam na limpeza feita pelo fígado.
- Corte o refrigerante, mesmo os da versão diet. Eles possuem substâncias artificiais que prejudicam o organismo. O mesmo vale para as bebidas alcoólicas.
- Aumente o consumo de frutas e verduras cruas.

● abacaxi faz uma faxina básica no organismo.

SHAPE JUNHO 2010 VIVA PELE! 89

A revista usa um discurso que parece incitar as leitoras a desvendar segredos e que só através do consumo do texto “*Fernanda Souza sarada! Descubra os segredos dessa barriga*” é possível desvendá-lo.

Uma proposta irresistível também sustenta a tese de que a dieta proposta na chamada de capa é a melhor dieta do mundo. “*-5kg este mês comendo de tudo!*”. A restrição alimentar passa longe desta dieta, o que pode levar nos levar a pensar que, mesmo alimentos com alto valor calórico estão liberados para o consumo, o que não condiz com o objetivo dos planos alimentares com o objetivo da perda de peso.

A semiótica na reportagem dá destaque a mulheres sorridentes que encorajam uma leitora insegura quanto ao prazo para a perda de peso no trecho “*Preciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta+exercícios?*”. “*Espalhe o espírito esportivo*” trecho presente na mesma reportagem, parece ser também uma estratégia para vincular a possibilidade da perda de peso em 4 meses, uma vez exibindo a imagem de uma mulher praticando exercício físico.

A revista toma a princípio a responsabilidade para si ao afirmar: *Consegue sim!* Mas, no trecho, seguinte usa a persuasão para atribuir a leitora o sucesso da dieta. Outra análise importante nos termos nutricionais refere-se à falta de dados importantes para construir um plano alimentar. A dieta nutricionalmente correta é feita mediante anamnese de cada paciente. Isto significa que depende de fatores fisiológicos, ambientais e sociais para a formulação de um dado alimentar. Neste caso, a revista generaliza e desconsidera todos estes fatores em homogeneizar os indivíduos no trecho de aconselhamento “*Tire a gordura e o açúcar do prato e diminua as porções*”. O tipo de conselho dado não soma benefícios ao leitor, pelo contrário, pode ocasionar uma baixa de glicose pela exclusão do açúcar e deficiência de vitaminas pela falta das gorduras. Tanto os açúcares como as gorduras, apesar de apresentarem consideráveis teores de calorías, de forma estruturada, fazem parte da dieta.

Neste aspecto, os conselhos não se baseiam em dados fidedignos e põem em risco a saúde das leitoras que, na ambição do corpo perfeito, procuram por estas dietas midiáticas que prometem em massa, a perda de peso rápida.

No trecho “*Dê mais atenção aos legumes, frutas e integrais*”, percebe-se que o texto converge com dados nutricionais cientificamente comprovados. Segundo Figueiredo *et al.* (2008), na abrangência das políticas de alimentação e nutrição, o incentivo do consumo de frutas, legumes e verduras ocupa posição de destaque dentre as diretrizes de promoção de alimentação saudável. Já o trecho onde se lê: “*Invista nos exercícios combinados*

(*musculação+ aeróbicos*) para garantir resultados. Treine todos os dias!”, a sugestão persuasiva dada representa um grande perigo para os leitores.

Os exercícios físicos devem seguir orientação de um Educador Físico e a prática, intensidade e liberação ou não para a atividade de treino muscular e aeróbico é individual. Isto nos leva a crer que um indivíduo com problemas cardíacos provavelmente terá restrições na prática tanto dos exercícios físicos quanto a dieta sugerida pela revista. Leitores que desconhecem este tipo de orientação correm grande risco de praticar exercícios físicos, sem um acompanhamento adequado. Então, investir em exercícios físicos conforme proposta persuasiva da revista, prevalece estratégia de marketing para valorizar a reportagem.

A apresentadora Eliana também é objeto de marketing para promover o discurso promocional das dietas na capa de julho. A imagem do corpo perfeito da apresentadora sugere dizeres que encantam as leitoras, afinal, “*só uma semana de dieta e -3kg na balança*” parece perfeito! Dessa forma, a revista coloca como exclusividade a fórmula secreta da boa “*forma de Eliana após a gravidez*”. Mais uma vez a sensibilidade da leitora é interpelada quando a revista exhibe como exemplo o corpo da apresentadora após a gravidez sugerindo que ela - a leitora- também conseguiria o efeito, um corpo escultural após a gestação.

A feição da foto/imagem usada no plano semiótico parece dar suporte ao dizer “*a fórmula secreta que seca gordura está aqui!*”.

**SHAPE BRASIL**  
linda & sexy

SEÇÕES NOVISSIMAS PARA VOCÊ!

Exclusivo! Eliana conta como voltou à forma depois da gravidez

SÓ 1 SEMANA DE DIETA E -3kg na balança

solteira, NUNCA! dicas para conquistar o homem que você quiser!

NOVO EXAME REVELA A MELHOR DIETA PARA VOCÊ

qual é o tipo da sua TPM? faça o teste e livre-se dela

a fórmula secreta que SECA GORDURA está aqui!

**você mais light**

**corpo dos sonhos = -gordura +músculos!**

Os cientistas descobriram a fórmula ideal para você acabar de vez com os pneuzinhos e turbinar os músculos. Trata-se da mistura de proteína de soja com proteína do soro do leite. Juntas, elas farão diferença na sua silhueta. Saiba como acrescentá-las na sua dieta!  
POR RENATA MENEZES E MARINA PEDROSO

Encontrar um antídoto para tirar aquela gordurinha que insiste em se alojar na barriga não é uma tarefa fácil. Tanto que muitos especialistas levantam a bandeira de que durante um processo de emagrecimento você não perde apenas a gordura localizada, mas também músculos. Eles acreditam que a localizada sozinha só sai com lipos aspiração, que destrói completamente as células gordurosas, sem interferir no tecido muscular. Quem é que nunca ouviu isso? A verdade é que, de uns tempos pra cá, esta afirmação vem perdendo peso. A nova descoberta da Associação Médica Americana (AMA) é que quem consome uma mistura de proteína de soja com proteína do soro do leite consegue substituir a gordura branca por massa muscular. As pessoas que consumiram este mix protegeram o ponteiro da balança subir, mas não pelo excesso de gordura localizada, e sim pelo aumento da massa muscular. "Trocar 1 kg de gordura por 1 kg de músculo é um ótimo negócio, né?", conta o médico nutrólogo da Herbalife Nataniel Viunski. Fala se esta informação não é tudo o que você queria ouvir na vida?

como funciona? Sabe por que este mix de proteínas preserva a massa muscular e seca a gordura? Porque cada uma age de forma diferente no organismo e as duas se complementam. Estudo do Journal of the American Medical Association indica que a proteína de soja tem ação dilatadora de vasos e uma digestão demorada, o que gera saciedade. Já a proteína do soro do leite é uma construtora muscular. "Enquanto uma trabalha a saciedade, a outra investe na musculatura, utilizando a gordura armazenada como fonte de energia", explica Nataniel.

74 | *Julho* (e) *SHAPE* | Julho 2010

Estrategicamente, a revista usa a imagem de uma taça na imagem abaixo para chamar a atenção de quem lê a reportagem, usando a semiótica para promover lojas de suplementos alimentares. A expressão “*onde encontro?*”, produzida simulando diálogo do leitor, localizada no topo da taça direciona a leitora à informação que a revista deseja publicar.

→ por que emagrece?  
Investir em um cardápio rico em proteínas deixa o seu metabolismo a mil. Logo, o gasto energético é maior e você emagrece. Estudos comprovam que o órgão do corpo que mais tem gastos metabólicos é o cérebro. Em segundo lugar vem o intestino delgado e, em terceiro, os músculos. “Quando adotamos uma dieta que estimula o crescimento e a preservação da musculatura, estamos investindo no melhor funcionamento do metabolismo”, diz Nataniel. Como as fibras musculares precisam de energia e buscam a toda hora consumir o que está disponível, a tendência é acelerar o organismo mesmo. O melhor é que, com o corpo nesse ritmo, o peso vai embora e definitivamente, já que as chances de ele voltar em meio a tanto gasto energético são baixas.

→ tenho que malhar?  
Olha, aquela velha história de que o músculo é um tecido ativo e queima calorias mesmo em repouso é mais do que válida. Mas, para que o metabolismo se acelere e o músculo apareça, não basta só consumir proteína e ficar parado! Desse jeito, seus músculos não crescerão um centímetro sequer. Portanto, aproveite a abundância de tecido muscular e coloque-os para malhar. Você perceberá que a malhação ficará até mais fácil. Seu corpo turbinado pode estar mais perto do que você imagina!

→ sentirei fome?  
Não. Você já deve ter ouvido falar do índice glicêmico (IG). Ele é a capacidade que cada alimento tem de aumentar a glicemia durante a digestão. Quanto maior o índice glicêmico, maior a vontade louca de comer. Agora, o que isso tem a ver com o nosso assunto? Enquanto carboidratos como massa branca têm alto IG, as proteínas têm baixo, o que prolonga por mais tempo a sensação de que você não precisa comer.

→ como devo consumir?  
Se você tem muita gordura para queimar, o ideal é adotar uma dieta de 1.200 a 1.500 calorias com um limite de 75 g de proteínas por dia. Você pode consumir dois shakes ao dia, enquanto quem não quer perder peso necessita apenas de um. Mas não dá para se basear só no suplemento! Como proteínas boas em todas as refeições.

**energia a mil**  
A proteína é uma grande fonte de energia. Mais que isso, ela fornece o dobro se comparada aos carboidratos. Mas atenção! Comer muita proteína sem gastar a energia que ela oferece gera o efeito contrário, porque acaba sendo revertida para gordura e ainda sobrecarrega os rins.  
**1 g de PROTEÍNA = 4 calorias**  
**1 g de CARBOIDRATO = 4 calorias**  
**1 g de GORDURA = 9 calorias**

**a proteína vegetal é melhor!**  
Quer mais saúde? Opte pela proteína vegetal em vez da animal! “Sem colesterol e gordura saturada, o risco de entupimento das veias e de desenvolver problemas cardíacos é menor”, diz a nutricionista do Portal Minha Vida, Ana Carolina Ico. “Ela tem mais gorduras boas, poucas calorias e são absorvidas mais facilmente pelo metabolismo”, diz Nataniel. A proteína vegetal ainda produz uma substância semelhante ao estrogênio, hormônio feminino, o que reduz sintomas de menopausa.

**onde encontro?**  
Dá para achar os dois separados em lojas de suplementos. É mais prático e econômico investir em um pote que possua os dois. Por ser um pó sem sabor, você pode acrescentar em shakes, vitaminas, saladas ou até na refeição! Uma colher (sopa) do pó do mix proteico tem cerca de 23 g.

BRUNO LIMA/ISTOCK

Se compararmos o dito ao discurso científico sobre proteínas, segundo Santos (2012), as proteínas fornecem o mesmo valor em energia quando comparada com o carboidrato. Na primeira frase do recorte da reportagem uma informação quanto ao número de calorias do mixprotéico não deixa a informação seguinte: “*A proteína é uma grande fonte de energia. Mais que isso, ela fornece o dobro se comparada aos carboidratos*”. Esta informação estrategicamente argumentada numericamente dada pela revista pode causar uma grande confusão na interpretação do texto, pois o valor de referência fornecido diz respeito à mistura da proteína de soja mais proteína do soro do leite, que segundo Sposito *et al.* (2007) fornece quase o dobro em relação ao carboidrato. Sendo assim, a informação dada pela revista condiz com dados científicos, caracterizando convergência com o que se apresenta no estudo científico. O que deveria ter sido bem esclarecido na reportagem é que os valores energéticos

da proteína de soja e da proteína animal são diferentes, citados na reportagem, não podem ser generalizados se, por exemplo, forem utilizadas nos treinos para fortalecimento muscular.

O tratamento do território do corpo para o treino é destaque, na medida em que se valoriza energia adquirida com exercícios e consumo de proteína. A reportagem deixa entender que se a proteína (não especificada no trecho “*energia a mil*” da reportagem) fornecesse o dobro de energia comparada ao carboidrato, isso significaria que para um treino de musculação, por exemplo, o carboidrato, (principal fonte de energia do corpo) poderia ser substituído pela proteína, o que neste caso não condiz com orientações nutricionais cientificamente aplicadas.

Sabemos, segundo Santos (2012), que os carboidratos devem ser utilizados como fonte de energia para as atividades físicas e que a proteína ajudará na fixação do tônus muscular após a prática física.

No trecho a seguir, verificamos a convergência de informações dadas pela revista quanto a utilização de dados científicos”. O significado identificacional indica o estilo informal como importante para advertências sobre o uso : “*Mas atenção! Comer muita proteína sem gastar a energia que ela oferece gera o efeito contrario, porque acaba sendo revertida para gordura e ainda sobrecarrega os rins*”. O discurso científico prevê o consumo elevado de proteínas pode sobrecarregar o sistema renal causando prejuízos à saúde das leitoras que aderem à prática da dieta sugerida na revista.

Como na reportagem do mês de julho, nesta também podemos verificar contradições quanto ao aconselhamento nutricional da revista do mês de agosto. Assim como já comentamos, as dietas deveriam ser personalizadas, respeitando as características fisiológicas de cada indivíduo. Entretanto, não é o que se percebe, ao representar a atriz Emanuelle Araújo que, segundo a revista, “*Revela os segredos para queimar gordura*”. A imagem da atriz e cantora está associada aos dizeres como: “*-6 kg em 28 dias com dieta que é sucesso nos EUA*” e “*operação seca barriga*”. Os dois trechos estão diretamente associados à imagem de capa e da reportagem. As duas figuras femininas aparecem com o abdômen exposto, uma delas segundo uma fita métrica sugerindo a funcionalidade das dietas que serão descritas.

The image shows two covers of the magazine 'SHAPE BRASIL'. The left cover features a woman in a black swimsuit with headlines such as '-6kg em 28 dias com a dieta que é sucesso nos EUA', 'novos peelings deixam você 4 anos mais jovem', 'operação SECA BARRIGA', 'NOVOS ALIMENTOS EMAGRECEDORES', 'TAULA INÉDITA 20 MINUTOS QUE AFINAM A CINTURA', and 'O TRATAMENTO QUE ACABA COM A GORDURA LOCALIZADA EM 1 SESSÃO!'. The right cover features a woman in a white bikini with the headline '3 novidades para turbinar sua dieta!' and a sub-headline 'você mais light'. Below the headline, it says 'Comer pouco e ficar satisfeita, transformar o doce em zero calorias, fazer o seu metabolismo funcionar a mil por hora para não acumular nadinha de gordura. Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça, mas deve colocar no prato a partir de agora'. At the bottom of the right cover, there is a small text block: 'Os pesquisadores não cansam de encontrar soluções simples (e que não prejudicam a saúde) para você conseguir comer, emagrecer e ser feliz! E cada vez fica mais evidente que alguns alimentos têm o poder de auxiliar no processo de emagrecimento, como é o caso do kiwi, limão e da maçã. Saiba como eles ajudam a transformar seu corpo, mas lembre-se de que são só bons coadjuvantes no emagrecimento, e não fazem milagres, sendo necessário aliar uma dieta balanceada e atividade física. Combinado?'. At the bottom of the left cover, there is a small text block: 'Alto alerta para ficar magra e saudável!'. At the bottom of the right cover, there is a small text block: '70 (uma hora) SHAPE Agosto 2012'.

Em “fazer o seu metabolismo funcionar a mil por hora para não acumular nadinha de gordura”, percebe-se o uso de dados científicos para afirmar o conteúdo textual, mas a forma com que a informação foi complementada na frase seguinte transpassa a função reguladora dos alimentos. A frase “Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça” confirma a inconsistência do dado. Muitos alimentos como o chá verde ajudam na queima de calorias por acelerar o metabolismo, mas para isso exige associação com atividade física, o fator genético de cada indivíduo, a condição fisiológica, avaliação nutricional dentre outros. Portanto, os alimentos auxiliam na aceleração do metabolismo, mas não podem ser responsabilizados por esta atividade

A proposta da dieta que promete “-6 kg em 28 dias com dieta que é sucesso nos EUA” aparece na capa e na reportagem em letras escuras que dão destaque ao conteúdo da reportagem. O discurso da revista do mês de agosto é semelhante ao do mês de março. A estratégia utilizada foi tentar introduzir hábitos italianos aos brasileiros.

Observamos na edição de agosto mais uma tentativa estratégica da revista ao tentar introduzir através do marketing, a dieta do livro “*Eatto live*” com edição nos Estados Unidos. Segundo a revista, “*O cardápio sugerido na publicação, afinou muita gente nos EUA e está fazendo barulho por aqui*”.

O programa alimentar sugerido no livro citado também sugere restrições alimentares como “*carne, ovos, leite e derivados...*” e tenta estimular a possível leitora com a expressão “*magra e com saúde!*”.

O livro *Eat to live* (ainda sem edição no Brasil), sobre a dieta do nutriente, vendeu mais de 500 mil exemplares e esteve 49 semanas na lista dos mais vendidos. O cardápio, sugerido na publicação, afinou muita gente nos EUA e está fazendo barulho por aqui. Coloque os

**nutrientes certos na dieta e queime 6 kg, em 28 dias**

POR MARINA PEDROSO

Para esbanjar saúde, sua dieta deve ser rica em micronutrientes como vitaminas, minerais, antioxidantes (moléculas que combatem os radicais livres) e fitoquímicos (compostos encontrados em vegetais), além de ter as calorias reduzidas. É essa a filosofia que leva o médico norte-americano Joel Fuhrman, autor do livro *Eat to live*, a apostar em uma dieta em que não se contam calorias e nem limitam as porções. Para fazê-la, você deve considerar os alimentos com alto valor nutritivo, como os vegetais, grãos, cereais integrais, leguminosas e frutas. "Eles têm poucas calorias e bastante fibra, pode-se consumir uma quantidade maior, o que traz saciedade. Por outro lado, quando se ingere alimentos pobres em nutrientes e muitas calorias, alguns atalhos de prazer são ativados no seu cérebro e funcionam como o vício de uma droga, te fazendo comer mais do que precisa. É o que chamamos de fome tóxica", diz Fuhrman. O programa de 4 semanas promete eliminar 6 kg,

mas tem li suas proibições. Carnes, ovos, leite e derivados são proibidos no primeiro mês — após esse período, pode-se consumir duas porções por semana de carnes, leite e derivados desnatados (por conta da gordura), sendo que suas calorias devem equivaler a 10% do total ingerido. "Os produtos de origem animal carregam toxinas aplicadas durante o processo de produção, como hormônios, que prejudicam a saúde e deixam o metabolismo lento", conta. Os industrializados também são cortados, pois possuem grande quantidade de sódio, nitratos e glutamato monossódico, que fazem acumular líquidos.

#### magra e com saúde!

Desintoxicar o organismo e nutri-lo só com o que há de bom é a chave do sucesso desta dieta. "É, como ela reúne alimentos com baixa quantidade de calorias, realmente afina", conta o endocrinologista e vice-diretor da faculdade Santa Casa de São Paulo, Osmar Monte.

SHANE Agosto 2012 | 83

Assim como já discutimos quando analisamos o conteúdo do mês de março, as adaptações propostas pela revista nos hábitos alimentares brasileiros nem sempre são adequadas. Percebe-se mais uma vez a generalização como estratégia argumentativa ao caracterizar pessoas que consomem dietas, pois brasileiros, americanos, italianos, todos os povos possuem costumes e hábitos alimentares diferentes.

Chama atenção o apelo ao corpo belo, que aparece na capa do mês de setembro, explorando um possível sentimento de conformismo da mulher. O dizer "*Ame seu corpo*" parece estabelecer uma espécie de aceitação da mulher com o corpo que tem, mas ao associar os dizeres a imagem da apresentadora Adriane Galisteu, a verdadeira proposta estratégica da revista deixa rastros de persuasão para o território do corpo controlado e magro. Parece expressar, pelo significado representacional, a mesma ideia de "*Ame seu corpo*" desde que seja com "*barriga chapada*" como o de Adriane expostos no plano semiótico da capa e também em destaque no corpo da reportagem.

O destaque dado ao "*abdômen chapado*" na reportagem está explícito na medida em que a foto não exhibe o rosto das modelos (p.76 e p.80) e frisa a barriga como ponto estratégico para chamar a atenção para o objetivo da revista, o de "*alcançar o shape tão desejado*".



De fato, o discurso científico aponta, acúmulo de gordura abdominal como um indicador para doenças cardiovasculares e pode desencadear uma série de problemas de saúde, dentre eles Diabetes Melitus, aumento de pressão arterial, aumento dos triglicérides, etc. As orientações oferecidas pela revista condizem em grande parte com aspectos nutricionais atualmente vigentes. O que não se encaixa nas propostas é a forma de praticá-las, pois os tratamentos estéticos, por exemplo, requerem custos variados, o que pode ser sugestivo à exclusão de leitores com diferente poder econômico. Outro fator importante é a condição física para o tratamento. Muitos procedimentos requerem indivíduos saudáveis para que possam ser realizados, o que torna inviável para uma parte dos leitores.

**P**are agora com essa tortura de não gostar nem um pouquinho da sua barriga. Chegou a hora de investir, um mês inteiro, para mudar essa realidade. Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você terá que aliar uma alimentação equilibrada a

prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos. Para ajudá-la nesta tarefa, também descobrimos segredinhos de quem desfila por aí com aquela barriga chapada linda de viver e de exibir. Ponha em prática uma dica por dia!

#### → Dia 1 AJUDA NO CELULAR

Comece baixando um aplicativo de celular que te ajudará a malar a barriga. O Exercício de Abdômen, disponível na APP Store, mostra em vídeos os exercícios que você deve fazer e ainda dá para escolher quantos minutos se exercitar por dia. Quando for malar, é só deixar o iPod ou iPad do lado. Ele ainda calcula o gasto calórico e dá para partilhar os resultados no Twitter. A primeira versão é gratuita. Se quiser baixar uma versão mais completa, o valor é US\$ 0,99.



#### → Dia 2 GORDURA CONGELADA

Antes de fazer qualquer coisa, aposte em uma sessão de criopólise. Através de um aparelho, a pele é pinçada e as células de gordura são congeladas a menos 5°C, durante 60 minutos, ficando com aparência de frozen. Segundo os especialistas da Clínica Arthys, no Rio de Janeiro, ela permanece nesse estado até ser eliminada naturalmente pelo corpo. O melhor é que é indolor e você sai de lá direto para o trabalho.

#### → Dia 3 POLE POSITION

Nada de pensar que a gordura que consome demora para ser armazenada e pode se perder ao longo do caminho. Um estudo realizado na Universidade de Oxford mostrou que ela leva apenas três horas para se depositar justamente na barriga. Ou seja, o efeito é quase imediato. O lance é passar o dia a quase zero-gordura, especialmente a trans. Além de evitar as frituras e afins, leia o rótulo de tudo o que vai colocar na boca. Se tiver gordura, principalmente a trans, não com!

#### → Dia 4 COMIGO, NÃO!

Uma pesquisa realizada pela companhia britânica Saga chegou a uma conclusão assustadora nos últimos 60 anos, as mulheres ganharam 15 cm de cintura. O maior culpado é o sedentarismo. Por isso, crie coragem e encare seu dia com muita disposição. Que tal ir trabalhar de ônibus e descer dois pontos antes do destino? Só não se esqueça de ir de tênis e levar o sapato para trocar depois.



#### → Dia 5 BETERRABA DE MANHÃ

Dê um reforço ao seu café da manhã. Adicione uma colher (sopa) de farinha de beterraba ao suco. "Ela é uma fibra vegetal, que ajuda na saciedade, e como tem poucas calorias não compromete o planejamento da dieta", diz a nutricionista da Sonia Congelados, Gabriela Marcellino, do Rio de Janeiro. Rica em fibras solúveis e insolúveis, que ajudam a regular o intestino e ainda formam um gel que reduz e absorção de gorduras e açúcares, colaborando para evitar o inchaço da barriga. Só não se esqueça de beber muita água.



Rica em fibras, a beterraba ajuda a manter a saciedade.

#### → Dia 6 DIVULGUE PARA OS AMIGOS

A blogueira Tati, do blog Magro com Kinefit, tem uma tática infalível para alcançar seu objetivo: divulgar o que está fazendo no Facebook. "Anuncie suas metas para que as pessoas te animem a ir em frente", diz. "Você pode criar uma lista de amigos com pessoas que tenham tido boas experiências na dieta ou que estejam envolvidas na área, como personal training. Quando bater um momento de fraqueza, anuncie no Facebook: seus amigos certamente irão enviar mensagens de apoio."

#### → Dia 19 DOIS JANTARES?

Está difícil ficar sem jantar? Mas você sabe que quanto mais tarde se alimenta, maiores são as chances de acumular as gordurinhas pelo corpo e, claro, isso inclui a barriga. Para a nutricionista de São Paulo, Roseli Lueno Ninomiya, a alternativa é dividir essa refeição em duas. "Como um sanduíche natural às 18h quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um jogurte com 1 colher (sopa) de granola", diz ela. O sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco. Dessa forma, você não passa fome e, como as duas refeições são leves, não corre o risco de acumular gordura na cinturinha.



#### → Dia 20 SEM FELJÃO

No almoço, lembre-se de seguir a dica da atriz Tina Khalil. Mãe de dois filhos, ela conta que praticamente excluiu o feijão das refeições. O alimento a deixava inchada e a barriguinha dava o ar da graça. Então, hoje, nada de feijão no almoço e no jantar!

#### → Dia 21 AGORA É A HORA!

Que tal apostar em algo mais potente? Então, reserve algumas horas na agenda para se entregar à hidroplacasia ultrassônica. A fisioterapeuta dermatofuncional Juliana Piola explica que, com uma seringa, injeta-se soro fisiológico e água destilada na barriga para deixar as células de gordura mais tensas. Em seguida, é aplicado um ultrassom que rompe essas células eliminando o volume do abdômen. Mas, pode doer um pouquinho.



Mensagem a: feijão com um creme potente

#### → Dia 22 CAFEINA NO CREME

Queime a gordura localizada com cafeína em creme. O Claffette CL, Ada Tina (RS 217), possui o active caffeine, complexo que permite uma penetrabilidade maior do ativo na pele, ajudando a queimar as gordurinhas. Você o aplica pela manhã e à noite. Ele diminui a barriga e ainda combate a celulite.

#### → Dia 23 CORRRA PARA A FARMÁCIA

Que tal começar a tomar café verde? Diferente do chá, que você ingere em líquido, esse complemento é vendido em cápsulas, em farmácias de manipulação. E ele se mostrou poderoso para queimar a gordura localizada e deixar a cintura fininha. De acordo com um estudo apresentado na Sociedade Norte-Americana de Química, o café verde mantém suas propriedades naturais, enquanto que o café preto, que todos nós conhecemos, perde essa potencialidade. Além disso, graças ao ácido clorogênico, ele combate a tão temida gordura localizada. Você tem que tomar uma cápsula antes do almoço e outra antes do jantar.



A verde ajuda a queimar a barriga e o café-verde

#### → Dia 24 TRATAMENTO DE CHOQUE

Estamos quase nos últimos dias do mês, então, é hora de turbinar seu tratamento. A dermatologista da clínica Healthy, Maria Paula Del Nero, indica o Iglolaser com smartipo. É um tratamento que suga a gordura e ao mesmo tempo trata a flacidez. Com anestesia local, uma cânula é inserida na barriga e, junto com o laser, vai absorvendo a gordura e estimulando o colágeno. É possível retrair até 1,5 kg de gordura. E o melhor: você volta dirigindo para casa.

O acúmulo de gordura abdominal pode desencadear uma série de problemas de saúde, dentre eles Diabetes Melitus, aumento de pressão arterial, aumento dos triglicérides, etc. (BERNARDI, 2005).

As dicas oferecidas pela revista, na reportagem p.77 sendo “Alimentação equilibrada” e “prática de exercício físico”, condizem em grande parte com aspectos nutricionais atualmente vigentes, orientados pelo discurso científico. O que não se encaixa nas orientações é a forma de praticá-las.

Os tratamentos estéticos sugeridos requerem custos variados, o que pode ser sugestivo a exclusão de leitores com poder econômico menos favorecido. Outro fator importante é a condição física para o tratamento. Muitos procedimentos requerem tratamentos prévios e indicação médica para que possam ser realizados, o que torna inviável para uma parte dos leitores que não são avisadas destas condições.

Conforme a proposta estampada na capa da revista “30 dias para deixar sua barriga chapada”, as dicas foram delegadas no corpo da reportagem destacando os “deveres”, dia-a-dia, em sequência de práticas citadas para cada dia do mês.

Usando como objeto de análise o “Dia 19”, observamos que o discurso para o controle alimentar aparece detalhado “coma um sanduíche às 18h”, “aposte num prato de salada e um

*iogurte com uma colher de granola” e “o sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco”.*

O modo injuntivo usado no gênero reportagem parece acompanhar a sequência de atividades sugeridas em cronograma, o que traz o efeito de sentido de homogeneizar práticas para todos e tipos de consumidores. O discurso científico se dá até certo ponto, pois em nenhum momento foram descritas as composições calóricas dos alimentos sugeridos, tampouco a quantidade ideal para o consumo! “*o sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco*”. Isto sugere que o consumo deste tipo de texto não interfere positivamente para o controle alimentar com o propósito da perda de peso. Ao contrário, sugere o consumo de alimentos de forma aleatória e sem prescrição nutricional adequada.

Uma gama de novos produtos e dietas surge na mídia como um passe de mágica e novos discursos são produzidos e consumidos numa velocidade que parece não ser possível acompanhá-las.

A revista *Shape Brasil* de outubro 2012 parece massificar estas produções na capa do mês de outubro. Inúmeros são os dizeres destacados como novidade “*café verde poderoso*”, “*sucos detox*”, “*menu antibarriga*”, “*bye bye celulite*”, “*5 kg mais magra*” “*shake milagroso*”! Este dizeres, como de costume, estão associados à figura de autoridade, identidade representada pela atriz/modelo Nathália Rodrigues.

The image shows the cover of the October 2012 issue of *Shape Brasil* magazine and an advertisement for detox juices. The magazine cover features a blonde woman in a colorful, patterned swimsuit. Text on the cover includes: "SHAPE BRASIL", "linda & sexy", "café verde poderoso acelera o metabolismo e afina 7kg SEM DIETA", "MENU ANTIBARRIGA do maneiquim Gao P em 1 mês!", "BYE BYE CELULITE", "AUTOMASSAGEM QUE ACABA COM OS NÓDULOS DE GORDURA", "PRODUTOS COM RESULTADOS COMPROVADOS A PARTIR DE R\$ 30", "NOVOS TRATAMENTOS QUE ELIMINAM OS FURINHOS NA PRIMEIRA SESSÃO", "SUCOS detox não deixam o excesso virar gordura", "LISO SEM FORMOL por muito mais tempo", "desafio de verão Treino que detona a flacidez para não fazer feio na praia", "5kg mais magra! Nathália Rodrigues revela a receita do SHAKE MILAGROSO", "SHAPE BRASIL SEMES", "SMS ENVIE (16) 4782-8888 (8-20h)", "SHAPE BRASIL 12", "saúde no prato", "SUCOS detox!", "Arrependeu-se de ter metido o pé na jaca naquele almoço com a família? Exagerou na noite da pizza? Aposte nos sucos para reverter o estrago e fazer uma faxina geral no organismo! POR MARINA PEDROSO", and a QR code.

Chamamos a atenção para o uso da semiótica na reportagem, no qual se usa um copo com uma bebida verde que referencia os “*sucos detox*” na chamada de capa. A ele é atribuída uma função “não deixam o excesso virar gordura”. A revista usa a expressão informal quando se trata do significado identificacional ao descrever os excessos cometidos em “metido o pé na jaca” para remeter o aconselhamento ao leitor que exagerou no consumo de alimentos de alto valor calórico, no caso a “pizza”.

O substantivo “faxina” é usado para agregar benefícios ao consumo do suco que, conforme a revista tem a função de “*reverter o estrago e fazer uma faxina geral no organismo*”. O suco verde (composto de uma mistura de suco de frutas e/ou legumes, e gengibre) conforme descrito na reportagem, também tem propriedades digestivas e é de fácil preparo. Para Prati, Moretti e Cardello (2005), o Brasil é um grande produtor e consumidor de suco de frutas com boas características físico-químicas, reforçando o discurso científico que converge com a proposta deste número da revista. Novas bebidas são retratadas como misturas possíveis que derivam da idéia do poder/ caracterização de “faxina” desses sucos.

Por um lado, a reportagem trata os dados com relativa proximidade ao discurso nutricional cientificamente aceito, por outro, trata os hábitos alimentares, também caracterizados em prática social por estudos da Geografia Cultural como ações descartáveis (Claval, 2007). Isso porque no trecho “*tudo bem ter um dia de “lixo” por mês, em que você pode comer o que quiser...*” o destaque dado pela revista à palavra lixo entre aspas representa algo que não tem serventia e pode ser excluído.



**T**udo bem ter um dia de “lixo” por mês, em que você pode comer o que quiser, desde que de forma moderada – sim, inclusive hambúrguer e docinhos. Mas e quando acaba extrapolando? Você sabe que os quilinhos a mais já estão a caminho e bate aquele remorso? Calma, ainda tem solução: nada como matar a sede (e o desappeto) com um copão de suco detox, que promete fazer uma limpeza geral no corpo e dar aquela secada.

“Com as fibras e nutrientes das frutas e verduras, você desintoxica o organismo, evita a absorção total da gordura consumida, melhora a função intestinal, diminui a ansiedade pelos alimentos e se sente saciada. Tudo isso auxilia na perda de peso!”,

conta a nutricionista da Clínica Dicorp, do Rio de Janeiro, Andréa Uzeda. Veja as receitas de sucos da especialista, que anulam o efeito pé na jaca. Elas foram preparadas pela chef Dani França, do restaurante Marcelino Pan y Vino.

**DICAS ESPERTAS!**

- ✓ Consuma os sucos imediatamente após o preparo, pois os ingredientes podem perder suas propriedades.
- ✓ Adoce com frutas. O açúcar compete com as proteínas e nutrientes no quesito absorção.
- ✓ Misture verduras e legumes, que são complementares na hora da captação de nutrientes. A couve, rica em ferro, auxilia na absorção da vitamina C da cenoura e vice-versa.

**green juice**  
Emagreça rapidinho. Com todos os benefícios deste famoso suco, ele é o queridinho de estrelas do mundo todo quando o assunto é afinar!

Rendimento: 1 copo  
Tempo de preparo: 5 minutos  
Calorias: 95 calorias

2 folhas de couve +  
½ pepino com casca +  
½ talo de alho + 1 maçã verde + Suco de ½

limão + 1 colher (chá) de gengibre

**MODO DE PREPARO**  
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Informação nutricional:**  
Cada unidade possui  
15 g de carboidratos,  
7 g de proteína, 3 g de gordura, 45 mg de cálcio, 4,3 mg de ferro, 3 g de fibras, 50 mg de sódio, 0 mg de ômega-3 e 10 mg de potássio.

**na boca das famosas**

Sucesso entre estrelas como Megan Fox, Gwyneth Paltrow e January Jones, o green juice é uma ótima pedida para evitar ganhar e até para perder os quilinhos indesejados. E não é para menos: na lista de benefícios, está o aumento da saciedade, a melhora do trânsito intestinal, o efeito diurético que evita a retenção de líquidos e ainda a aceleração do metabolismo. Além disso, com o suco é possível cumprir a recomendação diária de verduras e frutas por dia para fortalecer a saúde – e tudo em uma tacada só! “Já existem empresas que comercializam o suco, mas são produtos importados. Como ele pode ser feito com diferentes frutas e vegetais, dá para prepará-lo em casa (veja receita ao lado)!” O ideal é tomar de 1 a 2 copos por dia”, diz Andréa Uzeda.

SHARPE COLLABOR 2012 Santea Saúde 98

O convívio entre pessoas de diferentes territórios promove a socialização e desperta para novas identidades. O território é o lugar de riqueza de culturas e hábitos que fazem a história de um povo. A noção de “lixo” assume a condição de discurso apelativo, ao tomar alimentos bastante consumidos quando se refere à prática cultural de prática alimentar de comer pizza, referenciando-a como um “lixo”.

Não pode ser ignorado o fato da “*pizza, hambúrguer e docinhos*” serem alimentos com alto valor calórico, mas o consumo deles é permitido desde que inseridos de forma consciente no cardápio, se se considerar o discurso nutricional. O foco é saber balancear os alimentos, ou buscar pela ajuda profissional, para atender o objetivo dietético e respeitando sempre, práticas sociais (neste caso, o consumo de alimentos nutricionalmente não recomendados) que fazem parte do território de cada um.

A discussão nos termos nutricionais caberia expressar o relativismo no termo “*de forma moderada*” uma vez que esta expressão pode ser interpretada de diversas formas, ou seja, o que é moderado para uns pode ser muito para uns e pouco para outros. Quantidade moderadas devem ser planejadas e especificadas, porque hambúrgueres e docinhos, na maioria das vezes, possuem grande quantidade de calorias que podem extrapolar metas dietéticas estipuladas para mais de um dia.

Mais um plano de emergência surge no discurso! Assim como a edição de janeiro da revista *Shape Brasil* de 2012, a edição de novembro também interpela a leitora a uma estratégia de “última hora”.

Desta vez, o “*plano de emergência!!!*” está associado à atriz Carolina Ferraz, que estrategicamente aparece de biquíni, um corpo bem definido e magro, o que sugere dar certo o conselho que será fornecido na reportagem.



A atriz é apresentada como uma mulher de “43 anos com corpinho de 20. Os segredos estão aqui!”. O substantivo diminutivo “*corpinho*” indica efeito de sentido de trazer à atriz como identidade representada, que na realidade tem 43 anos, mas com características de uma pessoa jovem que, através de táticas e dietas da moda, consegue adquirir um corpo “*sexy, chique*” ao tornar-se *mais magra....*”.

O objetivo da revista ao destacar o plano emergencial na capa da revista é estabelecer de forma injuntiva, aconselhamentos que levem à perda de peso rápida. A chamada de capa exhibe “*plano de emergência!!! Sarada no biquíni. Guia imperdível para um corpo definido. Detone 2m kg por semana só de gordura!!! + bumbum durinho, barriga chapada, zero flacidez até o Natal*”.

O discurso da revista, que transcrevemos acima, parece ser um “pacote promocional”, destacando o discurso mercadológico. Com este tipo de produção textual, usando letras com formatos e cores diferentes, sinais matemáticos e um acréscimo significativo de sinais de exclamação, a revista parece promover a venda de biquínis, dietas e guias práticos para perda de peso.

O plano semiótico na reportagem que exhibe uma maçã parece convidativo ao consumo da fruta. Podemos perceber o uso da humanização da fruta para chamar a atenção para a reportagem: “*Maçã: a delícia magra da vez!*”. O discurso da “*maçã magra*” sugere o baixo teor de calorias da fruta o que a torna magra. De fato, o discurso científico nutricional aponta



estudos realizados por Soares Filho, Castro e Stahlschmidt (2011), verificou-se que a associação do vinho tinto ao exercício físico mostrou efeitos benéficos para o controle de doenças cardiovasculares, diminuindo significativamente a pressão arterial sistólica. O vinho apresenta, além do álcool, diversas substâncias antioxidantes em sua composição como os polifenóis. Os polifenóis são derivados de várias plantas e são os antioxidantes mais encontrados em nossa dieta.

Ressaltamos ainda que a quantidade de vinho para fins terapêuticos deve ser definido junto a cada paciente. A composição de vinho na receita sugerida parece não surtir efeito, tanto na quantidade (neste caso não sendo possível mensurar o consumo por pessoa), quanto na composição nutricional. Uma vez levado ao fogo, e pelo tempo estabelecido de 25 minutos, muitos componentes do vinho, como no caso os polifenóis, perdem suas propriedades terapêuticas.

A atriz “Tania Khalill” é a imagem de corpo perfeito adotado pela revista para estampar o mês de dezembro. A revista usa a imagem do corpo esculpido da atriz e já de início interpela a possível leitora com o dizer “*para tudo!*” e revela a perda de 9 Kg da atriz após a gravidez.

**SHAPE BRASIL**  
linda & sexy

**ARRASA, GATA!**  
ideias **ESCÂNDALO**  
de **MAKE** e **CABELO**

**para tudo!**  
Tania Khalill,  
35 anos e  
**-9kg**  
DEPOIS DA  
GRAVIDEZ

**CAMINHADA INTELIGENTE**  
afina rápido, sem esforço!

**CARDÁPIOS**  
FÁCEIS E BARATOS!!!  
**ESPECIAL!**  
**5 TOP**  
**DIETAS**  
para afinar até  
**4KG**  
ESTA SEMANA E  
**SECAR A**  
**BARRIGA!!!**

**SEXO**  
&  
**AMOR**  
As previsões  
**2013**  
prometeem

**15**  
truques  
express  
para ficar  
**PODEROSA**  
antes de pôr o  
pé na areia!!!

**vire uma**  
**princesa!**

Fica como Kate Middleton  
+ emagrece com a Dieta  
Dukan. Como a fase  
de ataque geralmente é feita  
de 2 a 4 dias, e a fase de cruzeiro  
dura até você afinar tudo o que  
precisa, pedimos que Dukan  
preparasse um cardápio de  
uma semana com a primeira  
e a segunda fases. Fique tranquila,  
pois você não vai passar fome:  
pode comer os alimentos  
indicados à vontade! Portanto,  
não estranhe a falta de quantidade  
do cardápio, hein? E lembre-se:  
você pode segui-lo até atingir  
a meta e, depois, siga para  
a fase de consolidação.

**SEGUNDA-FEIRA (PP)**  
(PP = PROTEÍNA PURA)  
• Café da manhã  
Chá de hortaliça (se precisar,  
use adoçante) + ovos mexidos  
+ queijo fresco 0% de gordura  
• Lanche da manhã  
Presunto magro em fatia  
• Almoço  
Salmão de salmão + bacalhau  
com molho de mostarda  
natural + gelatina diet  
• Lanche da tarde  
Iogurte natural 0% de  
gordura com 1 colher  
(coado) de farelo de aveia  
• Jantar  
Fritas de mofole +  
torçã (massa integrais)  
+ bolorfesa + gelatina diet  
• Café  
Presunto de frango light  
+ cottage 0% de gordura

**TERÇA-FEIRA (PP)**  
• Café da manhã  
Café (se precisar, use adoçante)  
+ Iogurte natural 0% de gordura  
com 1 colher (coado) de farelo  
de aveia + peito de peru

O termo destacado “*para tudo*” parece convidar quem vê a capa da revista, de forma instantânea, a deixar de lado tudo o que fazendo para dar atenção a um fato que denota informação interessante. Para reforçar o dizer persuasivo, a figura do corpo em forma chama atenção da leitora sugerindo que seja possível para outras mulheres ter um físico semelhante a

atriz após o evento da gravidez. O plano semiótico apela para um momento da mulher em que a preocupação com imagem se torna eminente devido ao ganho de peso ocorrido durante a gestação.

Dando seguimento à análise da capa da revista de dezembro, observamos o destaque dado à palavra “especial” que aparece grafada em amarelo, chamando a atenção para a reportagem. O destaque também é dado para as dietas que prometem a perda de 4 kg em uma semana e ainda “secar a barriga”. Os dizeres são facilmente passivos de associação com imagem de Tania Khalill, pois o corpo da atriz parece seguir um padrão ideal de corpo que subsidia o enunciado das “5 dietas top para afinar até 4 kg”.

No corpo da reportagem, a revista destaca a dieta de “*Dukan*”. Esta dieta, conforme descrito pela revista consiste na fração da dieta em quatro fases: a de ataque que promove a perda rápida de peso, a fase do cruzeiro que faz a transição da dieta da proteína pura para a reeducação alimentar, a fase de consolidação e estabilização para manter o peso ideal.

“*Virar uma princesa*” é a proposta da revista ao sugerir a adesão à dieta Dukan. O plano semiótico da reportagem destaca a figura de autoridade da princesa britânica Kate Middleton com corpo magro e músculos definidos, cabelos bem cuidados e pele lisa, sugerindo a leitora ser é possível também que ela se torne uma princesa, identidade representativa de mulher ideal.

Confrontando o texto da reportagem ao discurso científico nutricional, nota-se que a dieta citada dá ênfase ao uso de proteínas na primeira fase, o que pode levar a alta concentração de proteínas no organismo sendo prejudicial à saúde. Para Aguiar *et al.* (2013), existem algumas explicações para a possível relação entre ingestão excessiva de proteínas e os danos provocados aos rins. Como o sistema renal elimina os produtos do metabolismo da proteína (como uréia, amônia, dentre outros resíduos nitrogenados), seu consumo elevado pode aumentar a taxa de filtração glomerular, provocando aumento da pressão dentro dos glomérulos. Isso pode fazer com que a função renal seja prejudicada lentamente. Além disso, também pode haver sobrecarga do fígado, por ser o órgão responsável pela metabolização de aminoácidos.

A perda de peso rápida na segunda fase pode provocar a deficiência de nutrientes importantes para a manutenção da saúde do corpo. Para Pimenta *et al.* (2009), a perda de peso varia de acordo com o estado social, saúde mental e está intrinsecamente associado à relação familiar. Além disso, os fatores biológicos interferem no ganho e na perda de peso. Por esse motivo, a dieta deve ser bem elaborada e inserida de forma gradual para que não

provoque efeitos maléficis ao individuo. Com isso, percebe-se forte divergência entre o estudo ora apresentado e o discurso midiático.

A revista procura confortar a leitora no dizer “*Fique tranquila*”, sugerindo a facilidade na prática da dieta *Dukan*, e reforça o aconselhamento em “pois você não vai passar fome”. De uma maneira simples, que parece ser relativamente sutil, a revista alerta para a “*falta de quantidade no cardápio*”, o que parece não ser um problema.

A rapidez na qual a dieta propõe a perda de peso leva com que os seguidores deste tipo de aconselhamento nutricional não elaborado nos padrões nutricionais aceitáveis, ganhem peso novamente com maior rapidez devido à radicalização e racionalização brusca de alimentos que fazem parte da refeição do cotidiano do individuo.

A revista parece abdicar em parte da responsabilidade do aconselhamento e sobretudo o de fazer com que a leitora se sinta na obrigação de seguir todos os passos para a concretização da estratégia alimentar midiática. A frase “e lembre-se: você pode segui-lo até atingir a meta e depois siga para a fase de consolidação” deixa clara a forma injuntiva proposta pela revista.

Notamos a contradição do discurso nutricional midiático e o discurso nutricional cientificamente aceito no trecho “você pode segui-lo até atingir a meta”, referenciando em suposto diálogo com o leitor e construindo nesse sentido a dieta *Dukan*. Para Seta *et al.* (2010) é preciso empenho de uma equipe multidisciplinar, sobretudo do nutricionista para o acompanhamento do plano alimentar do indivíduo, que deverá ser exclusivo. Por este e outros motivos que já discutimos anteriormente, o plano alimentar deverá ser elaborado e definido pelo nutricionista. Cabe ao paciente executá-lo e colaborar para eventuais ajustes quanto aos horários, tipos de alimentos, quantidade e qualidade dos alimentos, respeitando sempre o propósito do equilíbrio nutricional.

Portanto, as estratégias mais utilizadas no convencimento e busca da adesão do leitor são o apelo às identidades magras, em geral tomadas como discursos de autoridade, com atrizes ou cantoras conhecidas do público feminino, suposto leitor mais procurado pela revista. As estratégias de citação a dietas reconhecidas também são um caminho que consolida um estilo de busca ao leitor, além do apoio ao discurso científico nutricional, ora condizente ora não com o consenso respeitado pela academia. Nesses termos, o território do corpo se dá como mercadoria de ampla divulgação, nas medidas, seguindo os hábitos e práticas estabelecidos como consenso.

## CONCLUSÃO

Nessa pesquisa, buscamos investigar o papel do discurso midiático sobre o território do corpo. A conclusão que chegamos foi a de que o emagrecimento na construção, manutenção, e busca do modelo corporal hegemônico magro compõem a divulgação de um território do corpo controlado. Nessa tarefa, discurso mercadológico, associado ao discurso nutricional científico e midiático, fazem parte da construção de identidades femininas diante do consumo de textos na revista *Shape Brasil* de 2012.

Andrade e Bosi (2003) atribuem ao novo estilo de vida contemporâneo a grande colaboração para as turbulências nas práticas alimentares e as doenças advindas da alimentação inadequada. A transformação pelo qual o mundo vem passando destacando a terceira revolução industrial contribui para que os hábitos alimentares sofram influências de outras culturas e a comunicação rápida colabora para que ocorra o intercâmbio. É o que se percebe, por exemplo, na adesão de alimentos *fast-food*, prática criticada pelas revistas em análise.

A partir da análise que fizemos nas reportagens, chegamos ao consenso de que tanto as dietas quanto os aconselhamentos propostos pela revista podem ser entendidas como estratégia mercadológica de defesa em prol do emagrecimento a curto prazo, prática amplamente condizente com a rapidez e competitividade exigidos no mundo atual. Expressões como: “*plano de emergência, -1kg em 3 dias, -4kg em um mês, afinar um 1kg por semana, emagreça 6kg em 20 dias, -5kg este mês, -3kg na balança, -6k em 28 dias*”, *30 dias para enxugar a barriga!*, *5 kg mais magra, detone 2kg por semana, 5 top dietas para afinar*”, fizeram parte da capa das revista de janeiro a dezembro de 2012 incessantemente.

Os procedimentos discursivos persuasivo, injuntivo e de aconselhamento adotados pela revista, colocam o planejamento dietético nutricional cientificamente aceito, como coadjuvante nas reportagens produzidas. A modelagem do corpo, no entanto, parece vir em primeiro lugar.

No quadro abaixo, consolidamos o número de vezes em que os verbos modalizadores de aconselhamento e de obrigação aparecem nas capas e nos trechos das reportagens analisadas :

Mês da edição	Número de modalizações	Aconselhamento	Obrigação
Jan.	1		X
Fev	1	X	
Mar	4	2X	2X
Abr	2	X	
Mai	1		X
Jun	2	X	X
Jul	1	X	
Ago	1		X
Set	2		X
Out	1	X	
Nov	1	X	
Dez	4	2X	2X

Quadro 2 – Número de verbos consolidados nos trechos das reportagens de janeiro a dezembro 2012.

Percebemos que os verbos modalizadores de aconselhamento aparecem 10 vezes nos trechos analisados, enquanto os de obriga o aparecem 9 vezes. Considerando o número de vezes em que um e outro aparecem, podemos concluir que a revista utiliza tanto os verbos de aconselhamento quanto os de obriga o como forma de persuasão do leitor.

A metafun o ideacional relacionada a significados representacionais interagem e formam uma engrenagem que se liga “aos modos pelos quais os textos significam o mundo e seus processos, entidades e rela es” (FAIRCLOUGH, 2001, p. 92). Na análise dos verbos nas reportagens, verifica-se que esses significados textuais representacionais, correspondentes   metafun o ideacional, revelados na forma como estão representados verbalmente “fazer, precisar, dever, poder”.

A referência ao abdômen definido “barriga chapada” (expressão formada pela associa o de um substantivo + adjetivo) fortalece o discurso do corpo perfeito, e aparece nas capas de diferentes formas: “*seca barriga, barriga fantástica, barriga sequinha, barriga sexy, secar a barriga, barriga chapada, menu antibarriga*”. Podemos concluir desta maneira que a “barriga”   a parte do corpo que a revista mais explora para sustentar o discurso do corpo perfeito e das dietas que dão certo.

Em resumo, as dietas e aconselhamentos nutricionais estão arraigados ao plano semiótico da revista que exhibe corpos adequados ao padrão de beleza magra. A estratégia mercadológica também busca consumo dos textos, que rememoram práticas da perda de peso que devem ser seguidas religiosamente, caso contrário o objetivo de ter um corpo perfeito como os exibidos nas capas ficam limitado ou comprometido. O trecho da reportagem publicada na edição de janeiro de 2012 deixa claro esta estratégia “*Afine até 2 kg por semana. Encare o desafio do shake por apenas 15 dias e comprove! Para dar certo, você deve substituir o café da manhã e o jantar pela bebida*”. (p. 82)

As dietas como forma de emagrecimento e/ou manutenção de um peso “adequado” estão intimamente ligadas à noção de disciplina e docilização dos corpos (FOUCAULT, 1987). A disciplina imposta na revista implica, num primeiro momento, controle alimentar baseado nas dietas divulgadas.

Partindo da visão de Foucault a respeito do biopoder, considerando o exercício do poder pelas trocas simbólicas, podemos dizer que o controle alimentar, embora retratado no discurso do emagrecimento como primeiro ato, torna-se na verdade um “plano de emergência”, que na forma injuntiva da produção dos textos, tratam o corpo como instrumento passível de ser domesticado e docilizado, um território persuadido a assumir outras rotinas disciplinares de alimentação. A adesão a essa forma de docilização é o que possibilita a mídia produzir e promover o consumo deste tipo de discurso dietético midiático que desperta no consumidor o desejo de inserção social e adequação aos padrões estéticos ditados.

Os textos, que analisamos, na maioria das vezes, usam as dietas como discurso principal. Em alguns momentos, as intervenções de outras áreas da saúde são citados como complemento do discurso: “*Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você terá que aliar uma alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos*”( reportagem do mês de set.). Nesta concepção, podemos concluir que o discurso mercadológico se dá com o significado identificacional, seguindo estilo informal na divulgação das dietas e outras práticas de emagrecimento. Com isso, se destaca o enfoque de vender suas produções: shakes, alimentos funcionais.

O destaque dado aos aconselhamentos e as dietas alimentares indica que o discurso da revista *Shape Brasil* busca naturalizar e tornar inquestionável o controle e a disciplina alimentar para a conquista do padrão de beleza feminina contemporâneo. O plano semiótico da revista desperta na leitora uma forma de identidade adquirida.

O discurso da revista parece estabelecer relação entre o corpo domesticado e obediente, onde a soma destes dois elementos pode ser capaz de superar dificuldades e despertar uma autoestima tão significativa que pode ser capaz de levar à mulher a perda de peso. Sendo assim, o corpo indisciplinado está associado ao ganho de peso e a imagem corporal fora dos padrões sociais estabelecidos.

A imagem das celebridades usadas nas capas de janeiro a dezembro, na sua grande maioria, aparecem sorrindo e/ou expressando satisfação e autoestima elevada. Esta forma de abordar a imagem parece associar o corpo magro e perfeito à felicidade e ao sucesso e exclui corpos fora dos padrões vigentes. “Se se considerar a situação atual, o poder possui forçosamente uma visão total ou global. Quero dizer que todas as formas atuais de repressão, que são múltiplas, se totalizam facilmente do ponto de vista do poder...” (FOUCAULT, p 74, 1979).

O culto ao corpo parece ser efetivamente o caminho que a revista adotou como fonte mercadológica rentável apoiada na fragilidade da autoafirmação feminina. Castro (2012), relata:

Por ser moda, o culto ao corpo é aceito socialmente, aliviando os indivíduos de uma autocritica exacerbada por se submeterem a sofrimentos físicos em nome da manutenção de um padrão estético. O culto ao corpo garantiria aos indivíduos o sentimento de pertencimento a um grupo social (CASTRO, 2003, p. 82).

Percebemos ao longo das análises das capas e reportagens, a corporeidade feminina representada por mulheres brancas, belas, de aparência jovem, de cabelos lisos e de corpo magro exibindo o abdômen. As imagens parecem delimitar uma mulher com determinada etnia e forma como modelo a ser seguido. Esse padrão estabelecido de corporeidade deve ser entendido como modelo de saúde, beleza, corpo perfeito e sucesso. Nas capas que analisamos, quase sempre aparecem expressões que remetem a esse desejo de pertencimento “*make poderoso!, corpo novo, o make que disfarça, make de diva, Loiríssima*”.

Numa avaliação minuciosa, dentre as reportagens analisadas, a do mês de dezembro parece ser a que mais usa a forma persuasiva explícita para chamar a atenção da leitora para o corpo perfeito! A expressão “*Vire uma princesa!*” é a uma estratégia persuasiva no discurso midiático do culto ao corpo que mexe com a imaginação da leitora, que se vê uma “princesa”, com os efeitos de sentido que a destacam como linda, magra, e uma boa situação financeira. Guareschi (2000) afirma:

Controlar o fluxo de informações que circula por dada sociedade significa, em grande medida, controlar a produção do “imaginário social”, ou seja, atuar diretamente sobre a forma como os indivíduos representam para si mesmos, e em seu grupo social, as relações e as condições de vida a que estão submetidos (GUARESCHI, 2000, p. 44).

A mídia empenha-se em divulgar produtos que se tornam indispensáveis a pessoas que consomem, e que consomem dentro de padrões globalizados e massificados. A padronização do consumo dentro de grupos de indivíduos homogeneizados, seguindo o critério da idade, gênero e classe social, favorece o exercício do poder. Mesmo a variação e disponibilidade de produtos no mercado, fazem parte de uma rede de interesses interligados (CASTRO, 2003, p. 26).

O interesse pelo consumo das dietas é estimulado pelas expressões imperativas – (você) pode, deve, precisa, faça - já citadas ao longo da dissertação. O corpo do indivíduo persuadido à magreza atende a demandas de padronização de consumo e é através do consumo que os sujeitos estabelecem seus estilos de vida e constroem sua identidade.

A “*Shape Brasil*” parece não assumir o discurso do texto produzido por trazer em suas abordagens, através da nomeação, vozes de profissionais que dão dicas e concluem os aconselhamentos. As reportagens são assinadas por dermatologistas, nutricionistas, endocrinologistas, psicólogos, ginecologistas e médicos das mais variadas especialidades (SHAPE BRASIL, 2012). A revista parece adotar caráter ideológico opinativo institucional e seu objetivo parece ser o de ocupar o posto de fornecedora de orientações sobre dietas, sempre associada à orientação de profissionais ligados a nutrição e saúde.

Para Bezerra (2012), as práticas discursivas que permeiam o território podem representar “perigo” à sociedade se os discursos forem consumidos sem a devida avaliação. Pelo significado representacional, procura-se induzir o leitor à adesão às formas caracterizadas por relações de poder e consenso. A mídia possui um papel fundamental, pois ao popularizar conhecimentos produzidos pela ciência, atua na produção e veiculação das representações sociais (CAMARGO E BARBARÁ, 2004). Ao analisar as notícias veiculadas pela mídia, não se estaria apenas apresentando as representações sociais acerca de um determinado fenômeno – nesse caso, o corpo feminino –, mas sim, acessando uma dimensão social relacionada à produção de representações sociais. As informações veiculadas pela mídia caracterizam-se como um dos elementos que constituem o pensamento individual, grupal e coletivo. Sendo assim, a mídia, em especial as revistas, têm sido evidenciadas como um campo de estudo em que se pode buscar a construção das representações sociais.

Estar no padrão midiático difundido do belo, do magro e do jovem, adotar as técnicas sugeridas que são apresentadas como simples e acessíveis, produz um fenômeno crescente de culto ao corpo, conduzindo a um paradoxo, que ocorre quando não há correspondência entre a imagem corporal difundida nas publicações e a imagem corporal real da maioria das pessoas, levando-as, muitas vezes, a buscar tais padrões associados ao corpo por meio de sacrifícios que chegam à doença ou até à morte, tudo em busca de um padrão ou modelo dito ideal.

Se a mídia difundisse mais enfaticamente a importância de aspectos subjetivos, relacionados à saúde, considerando as particularidades e necessidades individuais, poderia contribuir no sentido de evitar tantos transtornos relacionados à imagem corporal, na atualidade, como é o caso da anorexia e da bulimia. Para concluir, a mídia tem um importante papel social, na construção do pensamento do senso comum, que precisa ser revisto e questionado.

A imagem tornou-se poderosa no mundo pós-moderno fragmentado e diversificado, Bernardes (2009, p. 78), e circula pela mídia mundial através dos mais variados meios de comunicação dentre eles a televisão, mídia escrita e impressa, internet, criando valores e crenças que não fazem parte do nosso território, tão pouco da nossa história, do modo que vivemos e da nossa história. De acordo com a autora, a forma com que os indivíduos são persuadidos compromete a própria identidade:

O mundo da comunicação contemporâneo é, hoje, talvez o único espaço sem fronteiras, e a circulação de imagens e representações sociais é virtualmente sem limites; as matrizes de inteligibilidade partilhadas e veiculadas pela mídia atualizam, das profundezas da memória discursiva, imagens estereotipadas do feminino e do masculino, mas não apenas em um espaço cultural definido. (SWAIN, 2001, p. 20).

São muitas as formas pelas quais o homem utiliza-se da sua entidade corporal para exercer seu poder hegemônico. Esta engrenagem funciona de forma recíproca, ou seja, da mesma forma pela qual utiliza-se deste trunfo, o corpo também é utilizado como forma de instrumento de poder para persuadir os sujeitos das mais diferentes formas.

Se tratando do território do corpo, as fronteiras existentes parecem ir além das limitações corpóreas. O lugar do corpo no discurso social fortalece e alimenta a indústria de informações que, muitas vezes, disseminam textos a respeito de dietas que não condizem com a nutrição cientificamente praticada.

É preciso reconhecer o papel da mídia na vigência atual. Para Resende e Ramalho (2011), a mídia funciona como artefato de lutas hegemônicas e corrobora para a disseminação dos grupos no meio social. Dessa forma, cria-se possibilidade de romper fronteiras que isolam

os discursos, tornando os dizeres um recurso de poder que fortalece não só o sujeito como também a mídia. As autoras discutem a universalização dos discursos como importante ferramenta do poder hegemônico. A tentativa da mídia nos parece ser a de legitimar este poder que fortalece o vínculo entre quem fala e quem lê, mantendo sua hegemonia no consumo dos textos.

Santos (2013) discute a influência que as imagens vinculadas nas revistas provocam em indivíduos e como interferem diretamente na escolhas alimentares. Os sujeitos parecem construir imagens que não são pessoais, mas, sim, uma imagem construída pelas práticas sociais. No entanto, sentidos e significados são construídos a partir de discursos apresentados pela mídia e nessa prática social a hegemonia da mídia estabelece a relação de poder.

Por meio de um trabalho explanatório, tentamos e parece termos conseguimos de forma satisfatória, aprofundar e compreender o universo explorado pela revista *Shape Brasil*, além de discutirmos cientificamente através da ADC o tipo de discurso usado pela revista.

Encontramos o uso do verbo poder por 12 vezes distribuídos nas capas e reportagens analisadas nas revistas *Shape Brasil* do ano de 2012. O verbo dever foi conferido por 9 vezes distribuídos também nas reportagens e capas da revista *Shape Brasil* de 2012 e o verbo precisar (como necessidade dirigida ao corpo), por sua vez, aparece 5 vezes. Parece-nos claro a produção de textos de persuasão ancorados estrategicamente no uso de verbos modalizadores a fim de explorar o território do corpo.

Abrimos espaço para explicar a grande colaboração da ADC para desvendar as práticas discursivas utilizadas para a produção dos textos da revista. Através da análise crítica, além dos artefatos linguísticos (verbos, advérbios, adjetivos e substantivos) práticas sociais como o uso do plano semiótico foram de extrema importância para que as análises fossem realizadas de forma clara.

Resende (2009) relata a importância da utilização das categorias linguísticas para analisar os discursos. O uso da ADC para explorar os gêneros reportagem e capa possibilitou colocar em discussão um problema social que merece atenção, a prática dietética indiscriminada em busca do corpo perfeito. Discursos injuntivos aparecem diversas vezes nas reportagens, servindo-se de aconselhamento de cunho nem sempre cientificamente reconhecidos.

A forma pela qual os textos são produzidos parece mostrar como os aconselhamentos nutricionais midiáticos são generalizados e tratados homogeneamente, fugindo por completo das diretrizes da instituição nutricional cientificamente aceita. Este fato pode promover construção de novas identidades, desconsiderando os fatores culturais e interpessoais.

A adoção de dietas milagrosas e procedimentos de emagrecimento rápidos propostos pela revista *Shape Brasil* não se mostram tão eficazes, pois a ciência da nutrição demonstra com dados científicos que a perda de peso depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, como já descritos. Concluímos com a certeza de indicar a consciência crítica do papel essencial na compreensão da linguagem no cotidiano. Cabe aos leitores colaborar com sociedade na defesa do discurso como prática social passível de críticas orientadas e dirigidas pelos leitores são eles que colaborarão para práticas discursivas mais eficientes e conscientes de seu papel no sistema.

## REFERÊNCIAS

ADES, Lia; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Obesidade: realidade e indagações. **Psicologia USP**. São Paulo, v.13, n.1, 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010365642002000100010&Ing=&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010365642002000100010&Ing=&nrm=iso)>. Acesso em: 01 ago. 2013.

AGUIAR, Francisco J.B. *et al.* Proteína C reativa: aplicações clínicas e propostas para utilização racional. **Revista Associação Médica Brasileira**. São Paulo, v. 59, n.1, p. 85-92, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v59n1/v59n1a16.pdf>>. Acesso em: 19 jul. 2014.

ALMEIDA, Ana Carolina Neto de *et al.* Corpo, estética e obesidade: reflexões baseadas no paradigma da indústria cultural. **Estudos**. Goiânia, v. 33, n. 10, p. 789-812, 2006. Disponível em: <<http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/viewFile/152/118>> . Acesso em: 10 set. 2013.

ALMEIDA, Sebastião de Sousa; NASCIMENTO, Paula Carolina B.D.; QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 36, n. 3, p. 353-355, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v36n3/10500.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2013.

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.41, n.2, p.197-204, 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v41n2/065577.pdf>>. Acesso em: 23 jul. 2013.

ALVES, D. *et al.* Cultura e imagem corporal. **Fundação Técnica e Científica do Desporto**. Santa Maria da Feira, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/mot/v5n1/v5n1a02.pdf>>. Acesso em: 22 ago 2013.

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 16, n.1, p. 117-125, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n1/a11v16n1.pdf>>. Acesso em: 12 jul. 2013.

ANJOS, Luiz Antonio dos. Diagnóstico de obesidade e determinação de requerimentos nutricionais: desafios para a área de Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**. [on-line] 2013. v. 18, n. 2, p. 294-294, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/01.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2013.

ASSIS, Maria Alice Altenburg de; NAHAS, Markus Vinícius. Aspectos Motivacionais em Programas de Mudança de Comportamento Alimentar. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.12, n. 1, p. 33-41, jan./abr., 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a03.pdf>>. Acesso em: 21 jul. 2014.

BAKHTIN, M. **Estética da Criação Verbal**: os gêneros do discurso. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BARBOSA, Lívia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Revista Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 87-116, jul./dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ha/v13n28/a05v1328.pdf>>. Acesso em: 01 jul. 2013.

BAUMANN, Zygmunt. **Identidade**: entrevista a Benedetto Vecchi. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

BERNARDES, Walkyria Wetter. Pós-Modernidade, mídia e perfil identitário feminino. In: VIEIRA, J. *et al.* (orgs.). **Olhares em Análise de Discurso Crítica**. Brasília: UnB, 2009. p. 75-88.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23510.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2013.

BEZERRA, Vera Lúcia V. A. *et al.* Aleitamento materno exclusivo e fatores associados a sua interrupção precoce: estudo comparativo entre 1999 e 2008. **Revista paulista de pediatria**, vol. 30, n. 2, p. 173-179, 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822012000200004>>. Acesso em: 25 jun. 2013.

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação Nutricional em serviços públicos de saúde. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 139-147, 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v15s2/1295.pdf>>. Acesso em: 01 ago. 2013.

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação Nutricional: Passado, Presente, Futuro. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997. Disponível em: <[http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional\\_passado-presente-futuro59500.pdf](http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional_passado-presente-futuro59500.pdf)>. Acesso em: 31 out. 2013.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães *et al.* Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal brasileiro de psiquiatria**. Rio de

Janeiro, vol. 55, n. 2, p. 108-113, 2006. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v55n2/v55n2a03.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2013.

BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves ; CINTRA, Isa Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n6/01.pdf>>. Acesso em: 19 mar. 2013.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Departamento de Política do Ensino Superior. **Diretrizes curriculares para o Curso de Graduação em Nutrição**. Brasília; 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2008. p. 76. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)>. Acesso em: 01 ago. 2013.

BRASIL. Lei nº 8080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**. Brasília, 19 de setembro de 1990. Disponível em: <[http://www.cff.org.br/Legisla%C3%A7%C3%A3o/Leis/lei\\_8080\\_90.html](http://www.cff.org.br/Legisla%C3%A7%C3%A3o/Leis/lei_8080_90.html)>. Acesso em: 18 de fev. 2012.

BRUSCO, Indiara *et al.* XVI Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão. *Anais*. Disponível em: <<http://www.unicruz.edu.br/seminario/artigos/saude/EFEITO%20DO%20CHOCOLATE%20AMARGO%20NOS%20N%C3%8DVEIS%20LIP%C3%8DDICOS%20DE%20RATOS.pdf>>. Acesso em: 11 de jun 2014.

Camargo, B. V.; Barbará, A. A difusão científica da mídia impressa. **Psicologia & Sociedade**, [on-line] vol. 35, n. 2, p.160-176. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v20n2/a10v20n2.pdf>> Acesso em: 23 set. 2013.

CARVALHO, Cláudia Carvalho; MARTINS, André. A obesidade como objeto complexo: uma abordagem filosófico-conceitual. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 4, p. 1003-1012, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n4/a21v9n4.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2013.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa

científica. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, vol.16, n. 1, p. 155-163, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n1/v16n1a19.pdf>>. Acesso em: 05 out. 2013.

CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao Corpo e Sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2003.

CERVATO, Ana. Maria; VIEIRA, Viviane Laudelino. Índices dietéticos na avaliação da qualidade global da dieta. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, 2003. p. 347-355. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n3/a12v16n3.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2013.

CHOULIARAKI, Lilie. FAIRCLOUGH, Norman. **Discourse in late modernity: rethinking critical discourse analysis**. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1999.

CLAVAL, Paul. **A Geografia cultural**. 3. ed., Florianópolis: EDUSC, 2007.

COUTINHO, Marília, LUCATELLI, Márcio. Produção científica em nutrição e percepção pública da fome e alimentação no Brasil. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, vol. 40, n.spe, p.86-92, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40nspe/30627.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.

DE SETA, Marismary Horsth *et al.* Cuidado nutricional em hospitais públicos de quatro estados brasileiros: contribuições da avaliação em saúde à vigilância sanitária de serviços. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 15, supl. 3, p. 3413-3422, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v15s3/v15s3a16.pdf>>. Acesso em: 29 mar. 2013.

DELEUZE, G. e GUATTARI, F. s/d. [ed. original: 1972] **O Anti-Édipo: capitalismo e esquizofrenia**. Lisboa: Assírio e Alvim.

DORNELLES, Clara Zeni Camargo. A influência das revistas femininas na formação da identidade da mulher. Intercâmbio. **Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem**, v. 6, VII: Análise do Discurso Oral e Escrito, 1997. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/intercambio/article/view/4090/2736>>. Acesso em: 19 set. 2013.

FAIRCLOUGH, Norman. **Critical Discourse Analysis: papers in the critical study of language**. New York: Longman, 1995.

FAIRCLOUGH, Norman. A análise crítica do discurso e a mercantilização do discurso público: as universidades. Tradução de Célia Maria Magalhães. In: MAGALHÃES, Célia M. M. **Reflexões sobre a análise crítica do discurso**. Belo Horizonte: Faculdade de Letras da Universidade Federal de Minas Gerais, 2001. (Série Estudos Linguísticos, v. 2).

FAIRCLOUGH, Norman. **Discurso e Mudança Social**. Brasília: UnB, 2001.

FAIRCLOUGH, Norman. **Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research**: London/New York: Routledge, 2003.

FAIRCLOUGH, N. **Language and Globalization**. New York: Routledge, 2006.

FERREIRA, Francisco Romão. Algumas considerações acerca da medicina estética. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 67-76, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a12v15n1.pdf> >. acesso em: 24 nov. 2013.

FERREIRA, Sandra Roberta G. **Nutrição não sai de moda**. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo: São Paulo, 2009, v.53, n. 5, p. 483-484. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n5/01.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2013.

FERREIRA, Vanessa A. and MAGALHAES, Rosana. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública** [on-line]. 2007, v. 23, n.7, p. 1674-1681. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n7/19.pdf>>. Acesso em: 08 out 2013.

FIGUEIREDO, Iramaia Campos Ribeiro; JAIME, Patrícia Constante; MONTEIRO, Carlos Augusto. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. **Revista Saúde Pública**, v. 42, n. 5, p. 777-785, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v42n5/6775.pdf>>. Acesso em: 7 de mar 2014.

FIORIN, José Luiz. Linguagem e interdisciplinaridade. **ALEA**, v. 10, n. 1, p. 29-52, jan-jun, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/alea/v10n1/v10n1a03.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2013.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do Poder**. 5 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso**. 5 ed. São Paulo: Edição Loyola, 1999.

FUJIMORI, Elizabeth; SZARFARC, Sophia C.; OLIVEIRA, Ida Maria Vianna de. Prevalência de anemia e deficiência de ferro em adolescentes do sexo feminino. Taboão da Serra, São Paulo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 4, n. 3, p. 49-63, 1996. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v4n3/v4n3a05.pdf>>. Acesso em: 15 jan. 2013.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. **Cadernos de Debate**, Campinas, v. 2, p. 12-40, 1994. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/arquivo\\_san/Representacoes\\_Sociais\\_da\\_Comida\\_no\\_Meio\\_Urbano.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/arquivo_san/Representacoes_Sociais_da_Comida_no_Meio_Urbano.pdf)>. Acesso em: 05 abr. 2013.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.16, n. 4, p. 483-492, out./dez., 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n4/a11v16n4.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2013

GOMES, Giselle Regina; CARAMASCHI, Sandro. Valorização de beleza e inteligência por adolescentes de diferentes classes sociais. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 12, n. 2, p. 295-303, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v12n2/v12n2a10.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2013.

GUARESCHI, Pedrinho A. (org.). **Comunicação e Controle Social**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

GUATTARI, E e ROLNIK, S. **Micropolítica: cartografias do desejo**. Petrópolis: Vozes, 1996.

HABERMAS, Jürgen. **Teoria do agir comunicativo**. São Paulo: Martins Fontes, 2012. (v. 1 – Racionalidade da ação e racionalização social).

HALL, Sean. **Esto significa esto, esto significa aquello: semiótica: guía de los signos y su significado**. Barcelona: ArtBlume, 2007.

HALLIDAY, M. A. K. **Introducion to functional grammar**. London: Edwar Arnold, 1988.

HALLIDAY, M. A. K. **An Introduction to Functional Grammar**. 2. ed. London; Melbourne; Auckland: Edward Arnold, 1994.

HALPERN, Zuleika S. C.; RODRIGUES, Mariana De Bosco; COSTA, Roberto Fernandes da. Determinantes fisiológicos do controle do peso e apetite. **Revista Psiquiatria Clínica**.

São Paulo, v. 31, n. 4, p. 150-153, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22397.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2013.

HERNÁNDEZ, Jesús Contreras. Mudanças econômicas e socioculturais e o sistema alimentar. In: CANESQUI, A. M., GARCIA, R. W. D., (orgs.) **Antropologia e nutrição: um diálogo possível** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 129-145. *Antropologia e Saúde*. I 2005. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-08.pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2013.

KAC, Gilberto; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; PRADO, Shirley Donizete. A criação da área "nutrição" na Capes. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 6, p. 905-916, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n6/10v24n6.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.

KOWALSKI, Marizabel; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha. Estética, corpo e cultura. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, v. 5, n. 2, p. 89-112, 2007. Disponível em: <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/199/157>>. Acesso em 26 ago. 2013.

Institute of Medicine. **Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment**. Washington DC; 2000. 306 p. Disponível em: <<http://fnic.nal.usda.gov/food-composition/vitamins-and-minerals>>. Acesso em 26 ago. 2013.

LATOUR, Bruno; WOOLGAR, Steve. **A vida de laboratório: a produção dos fatos científicos**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1997.

LAUS, Maria Fernanda; MOREIRA, Rita de Cássia Margarido; COSTA, Telma Maria Braga. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de psiquiatria**. Rio Grande do Sul, v. 31, n. 3, p. 192-196, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v31n3/a09v31n3.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2013.

MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; SLATER, Betzabeth; FISBERG, Regina Mara. Aplicação das Dietary Reference Intakes na avaliação da ingestão de nutrientes para indivíduos. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 17, n. 2, p. 207-216, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n2/21133.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2013.

MARCHINI, J. Sérgio *et al.* Cálculo das recomendações de ingestão proteica: aplicação a pré-escolar, escolar e adulto utilizando alimentos brasileiros. **Revista Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 146-152, 1994. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v28n2/09.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2013.

MENON, Daiane; SANTOS, Jacqueline Schaurich dos. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 18, n. 1, p. 8-12, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n1/01.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2013.

MINIM, V. P. R.; CECCHI, H. M. Avaliação da composição em ácidos graxos de barras de chocolate ao leite. **Revista Ciência e Tecnologia Alimentar**. Campinas. v. 18, n.1, 1998. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-20611998000100023&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20611998000100023&lng=pt&nrm=isso)>. Acesso em: 10 jun. 2014

MONKEN, Maurício; BARCELLOS, Christovam. Vigilância em saúde e território utilizado: possibilidades teóricas. **Caderno de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p.898-906, 2005.

MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais**. Petrópolis: Vozes, 2009.

NASCIMENTO, Erivaldo Pereira do Nascimento. **A modalização no ensino de língua: contribuições para os processos de leitura, análise linguística e produção textual**. Universidade Federal da Paraíba, 2013. Disponível em<<http://www.gelne.org.br/Site/arquivostrab/322-A%20modaliza%C3%A7%C3%A3o%20no%20ensino%20de%20l%C3%ADngua%20Erivaldo%20P.%20do%20Nascimento.pdf>>

Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. ed. 4. Campinas, Universidade Federal de Campinas, 2011.

NOVAES, Maria Helena. **Paradoxos contemporâneos**. Rio de Janeiro: E-papers, 2008

NOVELLINO, Marcia Olivé. **Gramática Sistemico-Funcional e o estudo de imagens em livros didáticos de inglês como língua estrangeira**. 33rd International Systemic Functional Congress, 2006. Disponível em: <[http://www.pucsp.br/isfc/proceedings/Artigos%20pdf/18m\\_novellino\\_373a403.pdf](http://www.pucsp.br/isfc/proceedings/Artigos%20pdf/18m_novellino_373a403.pdf)> Acesso em: 16. Fev.2013.

ORNELLAS, L. H. **A alimentação através dos tempos**. 2. ed. Florianópolis: UFSC, 2000.

ORTIGOZA, Silvia Aparecida Guarnieri. O fastfood e a mundialização do gosto. **Revista Cadernos de Debate**. São Paulo, v. 5, n. SN, p. 21-45, 1997. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-08.pdf>>. Acesso em: 11 de jun. 2013.

PIMENTA, Filipa. *et al.* O peso da mente: uma revisão de literatura sobre factores associados ao excesso de peso e obesidade e intervenção cognitivo-comportamental. *Anais. Psicológica*, v. 27, n. 2, p. 175-187, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v27n2/v27n2a05.pdf>>. Acesso em: 19 abr. 2014.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; CARVALHO, Denise Bomtempo Birche de. Estado e mercado: adversários ou aliados no processo de implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição? Elementos para um debate sobre medidas de regulamentação. *Saúde social*. 2008, v.17, n.2, p. 170-183. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v17n2/16.pdf>>. Acesso em: 04 out. 2013.

PRATI, Patrícia; MORETTI, Roberto Hermínio; CARDELLO, Helena Maria André Bolini. Elaboração de bebida composta por mistura de garapa parcialmente clarificada-estabilizada e sucos de frutas ácidas. *Ciência e Tecnologia dos Alimentos*. v. 25, n. 1, p. 147-152, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v25n1/a23v25n1.pdf>>. Acesso em: 22 mai. 2014.

RAFFESTIN, Claude. **Por uma geografia do poder**. São Paulo: Ática, 1993.

REPETTO, Giuseppe.; RIZZOLLI, Jaqueline; BONATTO, Casiane. Prevalência, riscos e soluções na obesidade e sobrepeso: Here, There, and Everywhere. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.*, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 633-635, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v47n6/a01v47n6.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2013.

RESENDE, Viviane de M.; RAMALHO, Viviane. **Análise de discurso crítica**. São Paulo: Contexto, 2009.

RESENDE, Viviane de M.; RAMALHO, Viviane. **Análise de discurso (para a) crítica: o texto como material de pesquisa**. Campinas: Pontes Editores, 2011.

RODRIGUES, Erika Marafon; SOARES, Fernanda Pardo de Toledo Piza; BOOG, Maria Cristina Faber. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 18, n. 1, p. 119-128, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23513.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2013.

RODRIGUES, Vanessa Mello; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesck. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. *Revista de Nutrição*. Campinas, v. 25, n. 3, p. 353-362, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n3/05.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2013.

SAIKALI, Carolina Jabur *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v. 31, n. 4, p. 164-166, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22401.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2013.

SANTANA, Hilda Matos de Melo; MAYER, Mariana Del Ben; CAMARGO, Kátia Gavranich. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConScientiae Saúde**. São Paulo, v. 2, p. 99-104, 2003. Disponível em: <[http://www.uninove.br/PDFs/Publicacoes/conscientiae\\_saude/csaude\\_v2/cnsv2\\_hildamatos\\_marianemayer\\_katiacamargo.pdf](http://www.uninove.br/PDFs/Publicacoes/conscientiae_saude/csaude_v2/cnsv2_hildamatos_marianemayer_katiacamargo.pdf)>. Acesso em: 01 mai. 2013.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador-Bahia. 2003. 349 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais com concentração em Antropologia). – Programa de estudos pós-graduados em Ciências Sociais. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2003.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n5/a11v18n5.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2013.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 353-372, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n2/v17n2a09.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2013.

SANTOS, Karina Maria Olbrich dos; BARROS FILHO, Antônio de Azevedo. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. **Revista de Nutrição**. São Paulo, vol. 15, n. 2, p. 201-210, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v15n2/11837.pdf>> Acesso em: 07 jul. 2014.

SANTOS, L. A. S. Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.17, n. 2, p. 353-372, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n2/v17n2a09.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2013.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n2/a18v17n2.pdf>>. Acesso em: 05 out. 2013.

SAVOIA, Mariangela Gentil. A imagem corporal. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, n. 2, p. 126-126, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v25n2/v25n02a16.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2013.

SAVI, Cristiane. B. *et al.* Dietas hipocalóricas em internação: perda de peso em seis dias. **Arq. Bras. Endocrinol. Metabol.** São Paulo, v. 44, n. 6, p. 497-501, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n6/10643.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2013.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. dos. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v. 8, n. 3, p. 691-701, 2003. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csc/v8n3/17450.pdf>>. Acesso em: 14 jun. 2013.

SPOSITO, Andrei C. *et al.* IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose: Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arq. Bras. de Cardiologia**, São Paulo, v. 88, p. 2-19, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v88s1/01.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.

SICHERI, Rosely *et al.* Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metabol.** São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v44n3/10929.pdf>>. Acesso em: 09 jul. 2013.

SOARES FILHO, Paulo Roberto; CASTRO, Iran; STAHLSCHEMIDT, Adriene. Efeito do vinho tinto associado ao exercício físico no sistema cardiovascular de ratos espontaneamente hipertensos. **Arq. Bras. de Cardiologia**. São Paulo, v. 96, n. 4, p. 277-283, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v96n4/aop01111.pdf>>. Acesso em: 03 jun. 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. I Diretriz Brasileira de diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. **Arq. Bras. de Cardiologia**. São Paulo, v. 84, p. 2-28, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v84s1/a01v84s1.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2013.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n6/05.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2013.

SWAIN, Tania Navarro. Feminismo e representações sociais: a invenção das mulheres nas revistas “femininas”. **História: questões e debates**. Curitiba, n. 34, p. 11-44, 2001. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/historia/article/viewFile/2657/2194>>. Acesso em: 22 nov. 2013.

TAMANINI-ADAMES, Fátima Andréia; LOVATO, Cristina dos Santos. Intertextualidade como recontextualização. **Linguagem Estudo e Pesquisa**, Goiás, v. 15, n. 2, p. 203-224, jul./dez., 2011. Disponível em: <204 <https://www.google.com.br/#q=Tamanini-Adames+2011>>. Acesso em: 14 jan. 2013.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v12n6/v12n6a23.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2013.

THOMPSON, J. B. **A mídia e a modernidade: uma teoria social da mídia**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n. 2, p.127-138, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v15n2/11829.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2013.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. A ciência da nutrição em trânsito: da nutrição e dietética à nutrigenômica. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, p. 935-945, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n6/01.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; CALADO, Carmen Lúcia de Araújo. Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n.4, p. 605-617, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n4/v24n4a09.pdf>>. Acesso em: 07 Out. 2013.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Fome, eugenia e constituição do campo da nutrição em Saúde Pública de Pernambuco: uma análise de Gilberto Freyre, Josué de Castro e Nelson Chaves. **História e Ciência da Saúde**, Manguinhos, v. 8, n. 2, p. 315-339, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v8n2/a02v08n2.pdf>>. Acesso em: 03 de mar. 2013.

VASQUES, Fátima; MARTINS, Fernanda Celeste; AZEVEDO, Alexandre Pinto de. Aspectos psiquiátricos no tratamento da obesidade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 195-198, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22408.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2013.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 9, n. 16, p. 3909-3916, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n9/a27v16n9.pdf>>. Acesso em: 13 ago. 2013.

ZUCCO, Luciana Patrícia. Como vender uma mulher? Uma análise dos discursos sobre gênero nas revistas femininas. *In: VII SEMINÁRIO FAZENDO GÊNERO*. Fundação Universidade Federal do Rio Grande – FURG. *Anais...* 2006. Disponível em: <[http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/L/Luciana\\_Patricia\\_Zucco\\_02.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/L/Luciana_Patricia_Zucco_02.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2013.

**REFERÊNCIAS DO *CORPUS***

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 29, p. 78; 82, jan. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 30, p. 77-79, fev. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 31, p. 72;79, mar. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 32, p. 80, Abr. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 33, p. 79-80, mai. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 34, p. 59, jun. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 35, p. 74-5, jul. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 36, p. 83-5, ago. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 37, p. 76-7; 80. set. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 38, p. 77-79, out. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 39, p. 71-2, nov. 2012.

SHAPE BRASIL. São Paulo. Editora Alto Astral, ano 4, n. 40, p. 75-6, dez. 2012.

**ANEXO(S)**

ANEXO A – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE JANEIRO DE 2012

**SHAPE**  
BRASIL

**SHARP**

*linda & sexy*

**MIOJO MILAGROSO**  
Entenda por que esse alimento emagrece mesmo e como incluir na dieta

**make poderoso!**  
Erros que você deve passar beem longe para **arrasar na produção**

**corpo de verão**  
\* axilas claras e lisinhas  
\* bumbum sem bolinha  
\* pele livre de manchas

*faça em casa!*  
5 MOVIMENTOS DO PÍLATES PARA TER UMA BARRIGA SEXY

**Plano de emergência**  
**-2kg** por semana com a dieta do shake pronto  
**LEITORAS COMPROVARAM!**

Ex-gordinha, **SAMARA FELIPPO** dá a receita de dieta e malhação que deu certo

R\$ 7,90

**NOVOS DETONADORES DE GORDURA** prometem secar com saúde

O que os homens querem na hora "H"?

**43 dicas** para recuperar os fios e ter um **cabelo incrível!**

alto astral  
Ano 4 - Nº 29 - Janeiro 2012  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 29

ANEXO B – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.78, DE JANEIRO DE 2012



Troque o seu café da manhã e jantar por um copo desses e acabe com até 2 kg por semana!

# Shake, shake, shake!

Essa bebida, campeã das dietas de emagrecimento, é fácil de encontrar, simples de preparar e, o mais importante, afina até 2 kg por semana com saúde. Ainda não acredita? 5 leitoras da **SHAPE** testaram e aprovaram. Só falta você!

POR RENATA MENEZES  
FOTOS PRISCILA PRADE (MODELOS)

ANEXOS C – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.82, DE JANEIRO DE 2012

## afine até 2kg por semana

Encare o desafio do shake por apenas 15 dias e comprove! Para dar certo, você deve substituir o café da manhã e o jantar pela bebida. Não prolongue a dieta após duas semanas para não sentir falta de mastigar e enjoar. Os fabricantes geralmente indicam substituir o shake por uma refeição para a manutenção do peso. Veja nossa sugestão de cardápio para o período:

### Café da manhã

- **Opção 1:** bata no liquidificador 1 copo (200 ml) de leite de soja light, 1 medida de *whey protein*, 6 morangos, 1 col. (sopa) de aveia ou 1 copo (300 ml) de shake pronto
- **Opção 2:** bata no liquidificador 1 copo (200 ml) de leite de soja light, 1 medida de *whey protein*, 4 framboesas ou 1 copo (300 ml) de shake pronto
- **Opção 3:** bata no liquidificador 1 copo (200 ml) de leite de soja light, 1 medida de *whey protein*, 3 amêndoas ou 1 copo (300 ml) de shake pronto
- **Opção 4:** bata no liquidificador

½ copo (100 ml) de leite desnatado, ½ pote de iogurte, 1 medida de *whey protein*, 1 banana, 1 col. (sopa) de quinoa ou 1 copo (300 ml) de shake pronto

➤ **Opção 5:** bata no liquidificador ½ copo (100 ml) de leite de soja light, ½ pote de iogurte light, 1 medida de *whey protein*, ½ mamão, 2 nozes ou 1 copo (300 ml) de shake pronto

➤ **Opção 6:** bata no liquidificador 1 copo (200 ml) de leite desnatado, 1 medida de *whey protein*, 3 morangos, 3 amoras ou 1 copo (300 ml) de shake pronto

➤ **Opção 7:** bata no liquidificador 1 copo (200 ml) de leite de soja light, 1 medida de *whey protein* + 1 banana (para mastigar) ou 1 copo (300 ml) de shake pronto

### Lanche

- **Opção 1:** 1 barrinha de cereal
- **Opção 2:** 200 ml de água de coco
- **Opção 3:** 2 nozes
- **Opção 4:** 1 maçã com canela
- **Opção 5:** 2 castanhas-do-pará
- **Opção 6:** 1 laranja
- **Opção 7:** 1 banana com canela

### Almoço

➤ **Opção 1:** 1 prato (sobremesa) de salada verde + 4 col. (sopa) de legumes com ½ col. (sopa) de azeite de oliva extravirgem + 2 col. (sopa) de arroz + 1 filé de peixe grelhado



## Rebeca Neves 20 anos, estudante

**PESO PERDIDO:** 2 kg  
**FEZ O TESTE COM:**  
Bioslim, Herbarium

“Preciso ser sincera: como o desafio era tomar o shake durante 15 dias, sem parar, acho que enjoiei um pouco. Não é que o sabor seja ruim, mas é pelo fato de você beber sempre a mesma coisa. Talvez se tivesse batido com frutas ou iogurtes, eu não teria sentido tanto. Mas confesso que foi a melhor forma que encontrei de perder 1 kg por semana. Sem contar que a dieta funciona como uma reeducação alimentar. Fiquei me policiando com tudo que colocava no prato, afinal, de nada adianta fazer o ‘sacrifício’ e se entupir de besteiras. Cortei também os doces, chocolate e refrigerantes. No lugar deles, comi barrinha de cereal, frutas e sucos naturais. E olha que eu era daquelas que vivia à base de refrigerante!!! Preferi batê-lo com leite semidesnatado para ficar mais gostosinho. Perdi 2 kg, mas isso nem foi o mais importante. A bebida serviu como pontapé inicial para eu mudar meus hábitos alimentares. Até água estou bebendo mais. Meu intestino também melhorou muito. Vou continuar com ele durante a semana porque quero perder mais uns quilinhos e não pretendo ser pega pelo efeito sanfona. Afinal, o verão está aí. ”

Bater o pó com frutas, gelo e iogurte fica uma delícia!



ANEXO D – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE FEVEREIRO DE 2012

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

O cardápio pré-folia de **MONIQUE ALFRADIQUE** para arrasar como rainha de bateria

**CABELO QUE VOCÊ sempre quis**  
**3** ativos power para seus fios brilharem de novo (fáceis de usar!)

**corpo novo**  
**Custo Zero!**  
**Automassagem 3 em 1**  
•MODELA •REDUZ MEDIDAS  
•ACABA COM A CELULITE  
**+ Treino fácil para fazer onde estiver**

**DRIBLE OS EFEITOS DA PÍLULA ANTICONCEPCIONAL**

**NOVA DIETA DA BELEZA**  
**-1kg em 3 dias**  
e um superefeito lifting na pele

**R\$ 7,90**

**Pernas modeladas para o carnaval em 10 MINUTOS**

**SEXO**  
Qual impressão você passa na cama?

**O QUE AS FAMOSAS FAZEM PARA FICAR LINDAS E SEDUTORAS**  
*Copie já!*

alto astral

Ano 4 - Nº 30 - Fevereiro 2012  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 30

ANEXO E – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.76, DE FEVEREIRO 2012

Quem não quer emagrecer 1 kg em 3 dias e, de quebra, ganhar um *facelift* de brinde? Com a nova dieta do Dr. Perricone, você consegue isso e muito mais. Faça o test-drive e sinta a diferença rapidinho!

POR RENATA MENEZES

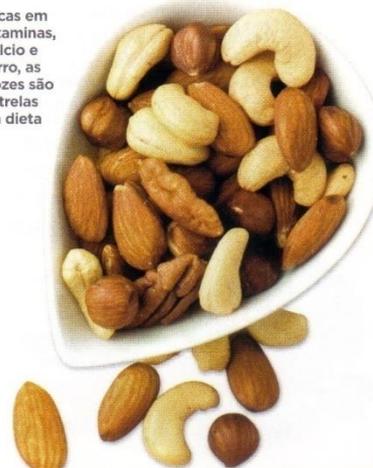
Você não precisa fazer plástica para emagrecer e ficar com uma pele incrível. Dentro de casa, na sua geladeira, pode ter alimentos poderosos que dão conta das duas coisas. “Basta saber direitinho o que levar à boca”, garante a nutricionista da Equipe Perricone Brasil, de São Paulo, Mariana Strang. Ela fez uma adaptação inédita para as brasileiras do Programa Nutricional Face-Lift de 3 dias, criado pelo Dr. Nicholas Perricone, médico americano. O especialista em beleza, famoso no mundo todo, pesquisou mulheres que tinham a pele sem vida e com flacidez e descobriu que alguns alimentos podem acabar com o problema em pouco tempo. “A alimentação é um dos passos para combater as rugas, bolsas de gordura e a perda do tônus da pele”, revela o médico. O dermatologista americano Howard Murad, autor do livro *Livre de Rugas para Sempre*, defende que alguns alimentos têm que constar no cardápio pelo menos uma vez por semana para prevenir rugas, como, por exemplo, o ovo. “Ele contém ácido fólico, que estimula a renovação celular da pele, e lecitina, que preserva a parede das células”, diz.

## Faça o test-drive

Nesse programa, são utilizadas proteínas de alta qualidade, como as encontradas em peixes, mariscos, tofu e ovos. “Elas reconstróem todos os tecidos do nosso corpo, porque depois de digeridas, resultam em aminoácidos essenciais para a renovação celular”, fala a nutricionista Mariana. Não é à toa que o cardápio é recheado delas em todas as refeições, inclusive no café da manhã. “São cerca de 1 a 2 porções do nutriente do que a gente está acostumado a comer normalmente”, comenta. A inclusão de gorduras boas encontradas nos peixes de água gelada, azeite extravirgem, nozes, sementes, abacate e açaí também ajudam a dar um *up* na pele porque mantêm a integridade das membranas celulares. Os carboidratos com baixo Índice Glicêmico (IG) como aveia, frutas e vegetais de cores vibrantes entram nessa lista. Sabe por quê? No processo metabólico, eles não se transformam em açúcar, causando problemas de saúde como obesidade e diabetes. Também não contribuem para os processos inflamatórios da

pele que levam ao envelhecimento precoce. Gostou? Mas, você só vai conseguir tudo isso se beber cerca de 8 a 10 copos de água por dia. “Ela ajuda a controlar o apetite, a queimar gordura, promove o bom funcionamento dos rins e do fígado e é responsável por manter o corpo hidratado”, recomenda Mariana. Você também pode incluir o chá verde, que aumenta o metabolismo e desacelera o envelhecimento. “Pesquisas comprovam que ele pode diminuir em até 30% a absorção de gorduras ruins”, observa.

Ricas em vitaminas, cálcio e ferro, as nozes são estrelas da dieta



## Cardápio efeito lifting

Com essa dieta de 1.500 calorias, elaborada pela nutricionista Mariana, você não sentirá fome e perderá 1 kg em 3 dias — acredite, o resultado aparece não só no corpo, mas principalmente na pele. O segredo é apostar nos carboidratos de baixo IG, proteínas e gorduras boas.

### DIA 1

#### Café da manhã

☞ Mingau de aveia com morangos, feito com 1 copo (200 ml) de leite semidesnatado + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos + 6 morangos

#### Lanche da manhã

☞ 5 castanhas-do-pará + 1 maçã

#### Almoço

☞ Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 filé de frango grelhado + 2 colheres (sopa) de arroz integral cateto + 1 xícara (chá) de brócolis ao alho e óleo + 1 fatia média de abacaxi

#### Lanche

☞ 1 ovo mexido com um fio de azeite de oliva + 1 fatia de peito de peru

#### Jantar

☞ 1 prato (sobremesa) de salada de feijão branco ou de grão-de-bico com folhas verdes, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 maçã no forno com canela

### DIA 2

#### Café da manhã

☞ 1 xícara (chá) de chá verde *in natura* + 2 fatias de melão cantalupo com 2 colheres (sopa) de quinoa em grãos cozidos ou flocos

#### Lanche da manhã

☞ 1 punhado de sementes de abóbora ou girassol

#### Almoço

☞ Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 posta

grande de salmão ao forno com berinjela e abobrinha + 1 fatia média de abacaxi

#### Lanche da tarde

☞ 1 fatia de pão preto (alemão) + 1 colher (sopa) de cottage com um fio de azeite (se quiser, coloque ervas como manjerição ou salsaína)

#### Jantar

☞ Cozido de feijão branco ou grão-de-bico com espinafre, brócolis, couve-flor e cebola (*ver receita*) + ¼ de abacate batido no liquidificador com 1 copo (200 ml) de água de coco

### DIA 3

#### Café da manhã

☞ 1 ovo cozido ou mexido com um fio de azeite de oliva + 1 fatia de peito de peru + 1 fatia de pão preto (alemão)

#### Lanche da manhã

☞ 1 pera

#### Almoço

☞ Salada de folhas verdes à vontade, temperada com azeite de oliva, limão e sal + 1 posta grande de peixe branco assado com cebolas e tomates (*ver receita*) + 1 xícara (chá) de espinafre refogado + 2 colheres (sopa) de arroz integral cateto + 1 fatia média de abacaxi

#### Lanche da tarde

☞ 1 xícara (café) de açaí batido com morangos

#### Jantar

☞ Salada de espinafre e agrião com 1 lata de atum, temperada com azeite de oliva, limão e sal ou tabule de quinoa (*ver receita*) + 1 pera

Evite as rugas com os ingredientes que tem na sua geladeira!



ANEXO G – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.79, DE FEVEREIRO 2012

FOTOS SHUTTERSTOCK IMAGES

**COZIDO VEGETARIANO**

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cru ou de feijão branco
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de mostarda em grãos (clara e escura)
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 colher (chá) de curry
- Brócolis, couve-flor e espinafre à vontade

## MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico ou feijão na panela de pressão e cubra com água. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Abra a panela com cuidado e verifique se os grãos já estão cozidos. Caso estejam duros, cozinhe por mais 5 minutos na pressão. Reserve. Cozinhe o brócolis, a couve-flor e o espinafre com o grão-de-bico (ou feijão) nos últimos 10 minutos de cozimento. Em uma frigideira, refogue a cebola com um fio de óleo de canola ou azeite. Acrescente o alho, a mostarda, o cominho e o curry. Quando os legumes estiverem macios, esprema alguns grãos-de-bico para engrossar levemente o molho. Coloque o tempero da frigideira, misture bem e sirva quente.

**PEIXE FRESCO AO FORNO**

## INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau fresco
- 2 cebolas médias em rodela
- 4 tomates frescos
- 1 limão
- Azeite
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixe o peixe marinar com azeite e o suco de um limão por 30 minutos na geladeira. Corte os tomates e as cebolas em rodela. Em uma tigela, coloque o peixe e, por cima dele, os tomates e as cebolas. Tempere tudo com sal e pimenta-do-reino e cubra com papel-alumínio. Preaqueça o forno (180°C). Deixe assar por 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido. Tire o papel e deixe assar por mais 5 minutos. Sirva com brócolis cozido *al dente*.

**TABULE DE QUINOA**

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 2 tomates picados em cubos e sem as sementes
- 1 colher (chá) de azeite ou a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 punhado de folhas de hortelã fresca picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe os grãos de quinoa em 2 xícaras (chá) de água fervendo, em fogo baixo. Quando a água secar, estará pronto. Reserve e deixe esfriar. Em um refratário redondo (tipo bowl) coloque o azeite, o suco do limão, o sal e a pimenta-do-reino, mexa bem. Em seguida, acrescente os tomates e as folhas de hortelã picadas. Misture a quinoa e sirva com folhas verdes.

**Para dar certo!**

Se você seguir à risca a dieta e colocar em prática as dicas abaixo, sentirá (mesmo!) os resultados em 72 horas. Experimente!

- Beba chá verde *in natura* (feito com folhas de chá verde natural) à vontade durante o dia.
- Consuma, no máximo, 100 ml de água junto com as refeições.
- Tome água à vontade durante o dia.
- As proteínas brancas (frango e peixe) devem medir aproximadamente o tamanho da sua mão aberta e a proteína vermelha (carne), apenas a medida da palma da mão.
- Se você não curte leite semidesnatado, pode substituir pelo de arroz, de amêndoas ou leite de quinoa.
- Consuma a aveia em flocos para melhorar a digestão.

O chá verde evita a degradação das células



ANEXO H – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE MARÇO DE 2012

**SHAPE**  
SHAKE  
BRASIL

*linda & sexy*

**Dieta Italiana**  
**-4kg em 1 mês**  
comendo pão, pizza, macarrão...

O MAKE QUE DISFARÇA  
**ESTRIAS E CELULITE**  
NUM PISCAR DE OLHOS

**60** jeitos práticos  
de usar cabelo  
curto, médio ou longo

**BARRIGA SEQUINHA**  
COM *pílula de fruta*  
**ENXUGUE 13CM SEM ESFORÇO!**

guia da sedução  
dicas infalíveis para deixar  
o gato aos seus pés  
+lingeries cheias de charme

**PELE PERFEITA**  
AOS **20,**  
**30 e**  
**40**  
anos  
O SEGREDO  
ESTÁ AQUI!

**HELENA RANALDI**  
**SEM PLÁSTICA**  
Irresistível  
aos 45 anos

RS 7,90

*bye, bye*  
**ANSIEDADE**  
com alimentos  
simples

**10**  
motivos  
para comer  
chocolate  
*agora!*

alto astral

Ano 4 - Nº 31 - Março 2012  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 31

ANEXO I – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.72, DE MARÇO DE 2012



SAÚDE NO PRATO

RISOTO DE CAMARÃO  
Com um toque de gengibre, ele fica crocante e com um sabor inigualável!

# **Gostosuras antiestresse e antiansiedade**

A solução para acabar com a vontade louca de comer tudo o que vê pela frente pode estar no seu prato, acredita? Veja receitas deliciosas feitas com alimentos que têm o poder de acabar com a ansiedade, a irritação e o estresse

POR RENATA MENEZES FOTOS FABIO MANGABEIRA

ANEXO J – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.79 DE MARÇO DE 2012

**A** gente sempre ouviu falar que as massas engordam. Mas, de acordo com o chef Gino D'Acampo, autor do livro recém-lançado *Dieta Italiana* (Editora Larousse), é possível, sim, emagrecer comendo tudo isso. Para ele, a prova são os níveis de obesidade da população italiana — apenas 8% —, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A culinária italiana tem ingredientes importantes para a saúde, como o azeite, os peixes, o tomate e até o alho. Sem falar nos temperos frescos que dispensam o uso do sal. Um estudo coordenado por cientistas europeus e publicado na revista *Diabetes Care* mostrou que consumir duas colheres de azeite por dia ajuda a eliminar a gordura abdominal e afinar. “Ela lembra muito a dieta mediterrânea. O benefício é que é uma dieta pobre em gordura saturada e em colesterol”, defende o endocrinologista do Spa Fazenda Igaratá, João César Castro Soares. Outro segredo é que apresenta baixo valor calórico. São só 1.500 calorias por dia.

## três refeições por dia

Diferente de outras dietas que pregam de cinco a seis refeições por dia, aqui você só faz as três principais — café da manhã, almoço e jantar, já que os italianos dificilmente comem lanches intermediários. Mas, se você ficar sem energia entre uma refeição e outra, pode ter uma barrinha de cereal a tiracolo que não vai fazer nenhum estrago. Outra coisa: cuidado com o jantar. “Há uma maior concentração calórica nessa refeição, justamente o momento em que o metabolismo fica mais lento e precisa comer algo leve”, diz a nutricionista Cristina Grandjean, de São Paulo. Portanto, tente não comer e ir direto para cama! Para perder até 1 kg por semana e consumir todos esses pratos gostosos, você terá que passar por um período de adaptação. Em uma dieta vinda da

Europa não pode faltar vinho. Aqui, é permitido tomar uma taça pequena no jantar. “O vinho apresenta diversas substâncias antioxidantes em sua composição, entre elas os polifenóis. Melhor será se você optar por suco de uva integral, que tem os mesmos benefícios, sem o álcool. Eles ainda não possuem adição de água, açúcares ou conservantes”, diz a nutricionista. Os polifenóis previnem o envelhecimento e ainda diminuem a produção de malondialdeído, que é derivado da ingestão de gordura, que aumenta o risco de problemas cardíacos e outras doenças crônicas, segundo pesquisadores israelenses. É por isso que você pode (e deve!) incluir a bebida na sua dieta diariamente para garantir todos os benefícios. Pronto, chegou a hora de comer pão, macarrão, pizza e afinar pra valer. É só seguir à risca o cardápio a seguir!



Opa, tem massa, pão e pizza na dieta!

## Massa magrinha

Veja o que fazer para baixar as calorias das massas que você vai comer nesta dieta ou no dia a dia:



### Acompanhamentos:

não coma pão com a massa. Devorar dois tipos de carboidratos em uma refeição só aumenta o valor calórico do prato.



### Molhos:

esqueça os cremosos e enriquecidos com creme de leite. Opte pelos molhos vegetais, como o de tomates frescos ou tomate pelado.



### Integral:

sempre que possível, use a massa integral. Apesar de ter um valor calórico parecido com a massa branca, ela proporciona maior saciedade. Assim, você corre menos risco de sentir fome no meio da tarde.



### Temperos:

nem pense nos temperos prontos. Eles são muito calóricos e possuem excesso de sódio. No lugar, use ervas frescas. Manjericão, orégano, tomilho e alecrim substituem o sal.



### Parmesão:

melhor você comer sem ou salpicar pouca quantidade do queijo. Ele é muito calórico e pode ter mais calorias do que a massa.



**BÔNUS ON-LINE**  
Confira mais receitas deliciosas para incluir no cardápio em [www.revistashape.com.br](http://www.revistashape.com.br). Ou no celular, usando este QR Code (detalhes na página 12).

ANEXO K – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE ABRIL DE 2012

DICAS POR SMS: ENVIE **SHAPE** PARA **55355**

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

**30 dicas PARA O SEXO NÃO ESFRIAR**  
(FAÇA UMA POR DIA!)

**R\$ 7,90**

**NOVO LISO**  
PARA TODOS OS CABELOS  
A técnica para fazer em casa e garantir **efeito natural**

make de diva  
Maquiagens sedutoras e fáceis de copiar!!!

Segredos de **NATHALIA DILL** para ter esta **CINTURA FININHA**

*Que delícia!*  
**dieta do chocolate**  
DÁ PARA COMER O DOCE TODO DIA E AFINAR **1KG POR SEMANA!**

9 maneiras de incluir o **ÓLEO DE COCO** no cardápio e enxugar de vez

**CERVEJA X BARRIGUINHA**  
Descubra se o chope é realmente vilão

**abdominais em pé!**  
**3** movimentos que vão deixar sua barriga fantástica

alto astral

Apr 4 - 11/2012 - Abril 2012  
ISSN 2175-8505  
9 772175 520003 32

ANEXO L – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.80, DE ABRIL DE 2012

# dieta do chocolate

## afine **1 KG** por semana

O chocolate é realmente um amigo na perda de peso. Sim, você leu certo! Isso porque os ácidos fenólicos, presentes no cacau, interferem na produção da leptina, hormônio da saciedade e que previne o acúmulo de gordura nas células POR KÁTIA NEVES



**A** Páscoa já passou, mas se ainda sobrou estoque de ovos na sua casa ou se você simplesmente não vive um dia sequer sem essa delícia, saiba que o chocolate pode ser um grande amigo da dieta. Pesquisa feita pelo Departamento de Ciência do Alimento e Biotecnologia da Universidade de Chung Hsing, em Taiwan, e publicada no *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, comprovou que o cacau contém ácidos fenólicos, que aumentam a produção de leptina, o hormônio da saciedade e que tem também efeito antioxidante, inibindo o organismo de estocar gordura nas células. Uau! Mas não é só isso! Um outro estudo, do Departamento de Nutrição Humana da Universidade Real de

Copenhague, na Dinamarca, apontou que as pessoas que consumiram chocolate amargo pela manhã, ainda em jejum, ficaram mais saciadas e ingeriram 15% menos calorias ao longo do dia em comparação ao grupo que optou pelo chocolate ao leite. Os mais amargos, com 70% ou mais de cacau possuem alta concentração de flavonoides, que são anti-inflamatórios. “O excesso de peso pode ser encarado pelo organismo como um quadro inflamatório, e o chocolate com alto teor de cacau influencia na perda de peso. Mas, a quantidade deve ser moderada, porque apesar desse tipo ter mais cacau, ele continua contendo gordura”, diz a nutricionista funcional Gabriela Maia, do Rio de Janeiro.

ANEXO M – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE MAIO DE 2012

DICAS POR SMS: ENVIE **SHAPE** PARA 55355

# SHAPE

*linda & sexy*

## make High-Tech

**TEM PÓ 3D,  
BATOM HD,  
MÁSCARA 4D...**

Os novos aliados para conquistar looks de diva

### *o poder da chia*

Esse grão desbanca a linhaça e a soja no quesito emagrecimento

Ano 4 - Nº 33 - Maio 2012  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 33

### DEUSA DO SEXO

VERSÕES DELAS E DELES PARA DEIXAR O GATO A SEUS PÉS

### EXCLUSIVO!

Emagreça como a **CANTORA ADELE**

**6kg em 20 dias**  
Confira a dieta aqui!

R\$ 7,90

De Jacira ela não tem nada!  
**CAROL CASTRO É PURO GLAMOUR**



**CHÁ-MATE SECA**  
SEM ESFORÇO!

Acabe já com as **OLHEIRAS!**  
Receitinhas e truques infalíveis



ANEXO N – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.79, DE MAIO DE 2012

# Afine como Adele: 6 kg em 20 dias

A cantora adotou o vegetarianismo para deixar sua vida mais saudável e, de quebra, emagrecer! Siga os seus passos e fique uma temporada sem comer carne para sentir o resultado. Eles aparecem mesmo!

POR MARINA PEDROSO

**A**dele, a cantora britânica mais querida do momento, sempre levantou a bandeira de que as pessoas têm que gostar da sua voz e não do seu corpo. Só que ela percebeu que a gordura não é apenas uma questão de estética, mas, sim, de saúde. Por isso, decidiu apostar na alimentação vegetariana e, 20 dias depois, emagreceu 6 kg! O jornal britânico *Daily Mail* disse que a estrela nunca se sentiu tão bem e saudável. Se até ela decidiu melhorar a alimentação, por que você não tenta? Afinal, retirar a carne da dieta, nem que seja por poucos dias, pode trazer muitos benefícios. "O cardápio vegetariano conta com alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e gorduras boas", fala a nutricionista Jéssica Stein, de Porto Alegre. E você também abraça a causa dos animais. "Muitas pessoas adotam esta dieta por não concordarem com os maus-tratos e morte dos bichos." Então, tire a carne do prato. Você só tem a ganhar. Quer ver?



ANEXO O – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.80, DE ABRIL DE 2012

## bem filtrada!

Retirar a carne do cardápio não significa ter um déficit de proteínas. Afinal, ela não é a única fonte desse nutriente na alimentação! “As proteínas são formadas por aminoácidos e todos eles são essenciais à nutrição humana, podendo ser encontrados nos alimentos de origem vegetal”, conta Jéssica. O segredo é saber combiná-los certamente: cada um possui tipos específicos e, quando consumidos em conjunto, substituem a carne. “As pessoas estão ingerindo proteínas demais e isso não é saudável”, fala a nutricionista da clínica Espaço Saúde, Fernanda Brener, do Rio de Janeiro. É que a quebra de cada molécula de proteína durante a digestão resulta em nitrogênio, uma substância tóxica para o organismo, que é enviado para o fígado e rins. O nitrogênio geralmente é filtrado e transformado em ureia, componente da urina. O problema é que, se sobrecarregamos esses órgãos com quantidades de nitrogênio maiores do que eles estão acostumados a filtrar, eles podem começar a falhar! Além disso, o excesso dessa molécula torna o sangue mais ácido e, para equilibrar de novo, o corpo usa o cálcio dos ossos. Nesse sentido, a dieta vegetariana pode ser uma solução!

“A proteína não vem só da carne, ela pode ser encontrada aos montes em produtos, como ovos, leite e derivados, e nos vegetais”

## põe no prato!

Como sabemos, para ser ideal, a alimentação deve ser equilibrada e balanceada com um grupo de cada nutriente para suprir todas as necessidades do organismo. Os alimentos-chave em uma dieta sem carne são aqueles que oferecem grandes quantidades não só de proteínas, mas também de ferro. Veja quais são:



**Leguminosas**  
feijão, lentilha, ervilhas,  
grão-de-bico e a soja.



**Oleaginosas**  
castanhas, nozes  
e amêndoas.



**Sementes variadas**  
gergelim, linhaça  
e girassol.

Além desses grupos de alimentos, você tem que colocar no prato vegetais escuros, frutas, massas, legumes, ovos, leite e derivados. “O ideal é que haja pelo menos dois desses grupos em cada refeição”, diz o nutricionista, especialista em nutrição clínica e dietoterapia, George Guimarães, de São Paulo.

## drible a churrascaria

Viu como existe um mundo de opções longe da churrascaria? É verdade que, quando uma pessoa vira adepta do vegetarianismo, sente falta da carne. Afinal, é um hábito cultivado desde criança! Mas dá para driblar a “abstinência”. “Você não pode só tirar a carne e continuar comendo o mesmo de sempre. Isso vai fazer parecer que está faltando algo! O segredo é acrescentar novos alimentos ao mesmo tempo em que tira a carne, porque a sensação vai ser de substituição mesmo”, sugere George Guimarães. Além disso, você conhecerá novos sabores e misturas que nem sentirá tanto a falta da churrascaria. Mas e a fome? “Só irá ter se comer menos do que estiver acostumada, assim como qualquer dieta”, esclarece Jéssica.

## Muuuuitos benefícios

Com a dieta vegetariana, você vai ficar magra fácil, fácil... Um estudo americano descobriu que vegetarianos pesam de 3% a 20% menos do que os carnívoros. “Com a diminuição da carne, automaticamente, se reduz também o consumo de gorduras”, conta Jéssica. E você cria uma consciência mais saudável e passa a tomar cuidado com o que come. Com o menor consumo de gordura ruim e maior das gorduras boas encontradas em vegetais e grãos, os níveis de colesterol, a pele e o intestino também melhoram. “Na primeira semana já dá para notar a diferença!”, conta George Guimarães. Estudos mostram que, a longo prazo, esta dieta protege de doenças como infarto, derrame e hipertensão. Quanta coisa boa, hein?!

ANEXO P – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE JUNHO DE 2012

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

**R\$7,90**  
SMS: ENVIE **SHAPE**  
PARA 55355

**A MELHOR DIETA DO MUNDO!!!**

**-5kg**  
*este mês comendo de tudo!*

NOVA FRUTA QUE ACELERA O METABOLISMO

**153 dicas para uma**  
**PELE IRRESISTÍVEL**

**Fernanda Souza SARADA!**  
Descubra os segredos desta barriga

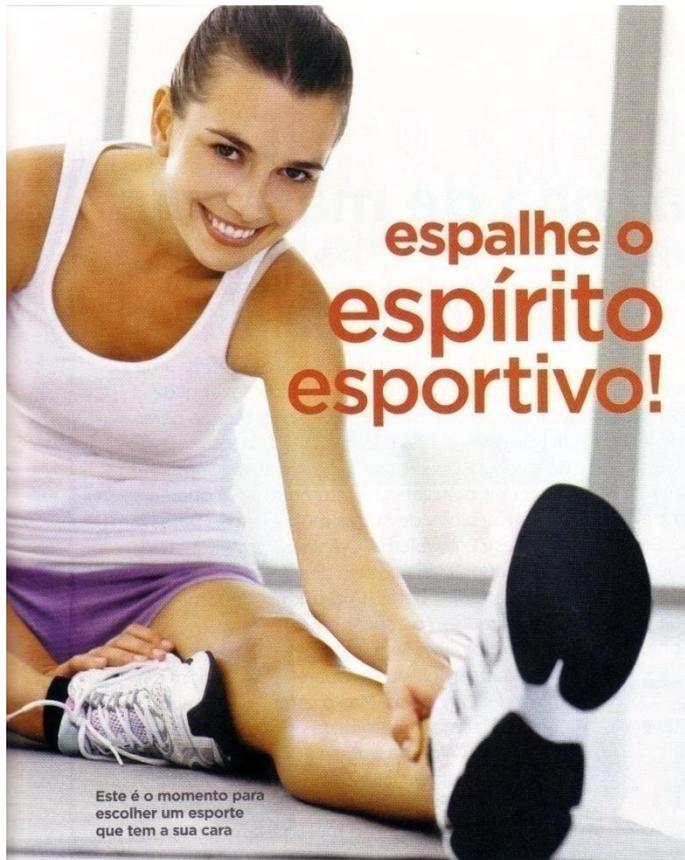
**sexo picante**  
histórias beem quentes para se inspirar

**caminhada inédita**  
**VOCÊ MAGRA COM PERNAS E BUMBUM INCRÍVEIS**

Alto Astral logo

Av. 4 - 1934 - Junho 2012  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 3 4

✓ dê um basta nas manchas, acne, oleosidade...  
✓ guia da limpeza de pele em casa  
✓ ataque a flacidez e a celulite sem nenhum esforço

ANEXO Q – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.59, DE JUNHO DE 2012

## espalhe o espírito esportivo!

Este é o momento para escolher um esporte que tem a sua cara

➤ Estamos a pouquíssimos dias das olimpíadas de Londres e que tal aproveitar este momento para escolher um esporte que tem a sua cara? **NÃO IMPORTA QUAL, O FUNDAMENTAL É COLOCAR O CORPO PARA SE MEXER E GANHAR MUITOS BENEFÍCIOS.** Eu, por exemplo, amo andar de bike e jogar tênis. Escolha o seu preferido e faça nem que seja aos fins de semana com os amigos. Acredite, você só tem a ganhar deixando de ser sedentária! Pense na ideia!

### Escapada básica

Aos fins de semana é normal não resistir aos doces, sorvetes, pães, pizza... Ainda há aquelas pessoas que gostam de tomar vinho, cerveja.... Sabemos que não é fácil manter a disciplina o tempo todo. Mas, se você manter a linha durante a semana, fica com créditos para dar estas escapadas. Veja o que deve fazer de segunda a sexta:

- Beba bastante líquido, como sucos naturais, chás, sopas e água. Tome pelo menos 2 litros por dia. Eles saciam e acabam com a fome!
- Aumente o consumo de alimentos integrais. Você certamente vai pensar duas vezes em colocar do lado deles uma fritura ou algo muito gorduroso.
- Inclua alimentos como abacaxi, maçã e couve-manteiga, que possuem enzimas que favorecem a drenagem das toxinas e auxiliam na limpeza feita pelo fígado.
- Corte o refrigerante, mesmo os da versão diet. Eles possuem substâncias artificiais que prejudicam o organismo. O mesmo vale para as bebidas alcoólicas.
- Aumente o consumo de frutas e verduras cruas.



O abacaxi faz uma faxina básica no organismo

por Solange Frazão **SHAPE & FIT**

#### SOLANGE FRAZÃO

(Instrutora Física - Cref 6208-T/SP) Empresária, consultora e palestrante. É apresentadora do programa *Em forma com Solange Frazão*, da ClicTV – UOL e do quadro *Minuto Saúde com Solange Frazão*, da rádio Transamérica FM. Aos 48 anos, mãe de três filhos, é sinônimo de saúde e beleza.



Mande sua pergunta para [consultoriafitness@revistashape.com.br](mailto:consultoriafitness@revistashape.com.br)

**P**reciso perder 15 kg para entrar no meu vestido de casamento daqui a 4 meses. Consigo com dieta + exercícios?  
ADRIANA DIAS, POR E-MAIL

**R**Consegue, sim! O meu *personal trainer*, Disney Sanches, desenvolveu um programa de reconstrução corporal chamado de Total Shock 16. Em 16 semanas (4 meses) é possível transformar as pessoas. Ele tem várias histórias de sucesso de alunas que afinaram 10 kg, 15 kg... Claro que é preciso uma mudança total na rotina e na alimentação. Em casa, você também pode fazer. Tire a gordura e o açúcar do prato e diminua as porções. Dê mais atenção aos legumes, frutas e integrais. Invista nos exercícios combinados (musculação + aeróbicos) para garantir resultado. Treine todos os dias!

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

SEÇÕES NOVÍSSIMAS  
PARA VOCÊ!

SMS: ENVIE **SHAPE**  
PARA **55355**

alto astral

**Exclusivo!**  
Eliana  
conta como  
voltou à forma  
depois da  
gravidez

SÓ 1 SEMANA  
DE DIETA E  
**-3kg**  
na  
balança

**especial**  
(16 páginas)  
**GUIA DA  
SEDUÇÃO**

**solteira,  
NUNCA!**  
dicas para  
conquistar o  
homem que  
você quiser!

**CABELO**  
novos ativos para  
ter fios de diva

**TINTURA**  
você sexy loira,  
ruiva ou morena

**MAKE**  
crie um olhar  
fatal em 5 minutos

**+ fique poderosa com  
CÍLIOS POSTIÇOS**

**NOVO EXAME  
REVELA A  
MELHOR DIETA  
PARA VOCÊ**

**qual é o tipo  
da sua TPM?  
faça o teste e  
livre-se dela**

*a fórmula secreta que  
SECA GORDURA está aqui!*

Ano 4 - Nº 35 - Julho 2012 - R\$ 7,90  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 35  
DUAS CAPAS, MESMO CONTEÚDO

ANEXO S – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.74, DE JULHO DE 2012


**você mais light**

**corpo dos sonhos =**  
**- gordura**  
**+ músculos!**

Os cientistas descobriram a fórmula ideal para você acabar de vez com os pneuzinhos e turbinar os músculos. Trata-se da mistura de proteína de soja com proteína do soro do leite. Juntas, elas farão diferença na sua silhueta. Saiba como acrescentá-las na sua dieta!

POR RENATA MENEZES E MARINA PEDROSO

**E**ncontrar um antídoto para tirar aquela gordurinha que insiste em se alojar na barriga não é uma tarefa fácil. Tanto que muitos especialistas levantam a bandeira de que durante um processo de emagrecimento você não perde apenas a gordura localizada, mas também músculos. Eles acreditam que a localizada sozinha só sai com lipoaspiração, que destrói completamente as células gordurosas, sem interferir no tecido muscular. Quem é que nunca ouviu isso? A verdade é que, de uns tempos pra cá, esta afirmação vem perdendo peso. A nova descoberta da Associação Médica Americana (AMA) é que quem consome uma mistura de proteína de soja com proteína do soro do leite consegue substituir a gordura branca por massa muscular. As pessoas que consumiram este mix proteico viram o ponteiro da balança subir, mas não pelo excesso de gordura localizada, e sim pelo aumento da massa muscular. “Trocar 1 kg de gordura por 1 kg de músculo é um ótimo negócio, não?”, conta o médico nutrólogo da Herbalife Nataniel Viuniski. Fala se esta informação não é tudo o que você queria ouvir na vida?

#### → como funciona?

Sabe por que este mix de proteínas preserva a massa muscular e seca a gordura? Porque cada uma age de forma diferente no organismo e as duas se complementam. Estudo do *Journal of the American Medical Association* indica que a proteína de soja tem ação dilatadora de vasos e uma digestão demorada, o que gera saciedade. Já a proteína do soro do leite é uma construtora muscular. “Enquanto uma trabalha a saciedade, a outra investe na musculatura, utilizando a gordura armazenada como fonte de energia”, explica Nataniel.

FOTOS: SHUTTERSTOCK IMAGES

ANEXO T – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.75, DE JULHO DE 2012

## → por que emagrece?

Investir em um cardápio rico em proteínas deixa o seu metabolismo a mil. Logo, o gasto energético é maior e você emagrece. Estudos comprovam que o órgão do corpo que mais tem gastos metabólicos é o cérebro. Em segundo lugar vem o intestino delgado e, em terceiro, os músculos. “Quando adotamos uma dieta que estimula o crescimento e a preservação da

musculatura, estamos investindo no melhor funcionamento do metabolismo”, diz Nataniel. Como as fibras musculares precisam de energia e buscam a toda hora consumir o que está disponível, a tendência é acelerar o organismo mesmo. O melhor é que, com o corpo nesse ritmo, o peso vai embora e definitivamente, já que as chances de ele voltar em meio a tanto gasto energético são baixas.

## → tenho que malhar?

Olha, aquela velha história de que o músculo é um tecido ativo e queima calorias mesmo em repouso é mais do que válida. Mas, para que o metabolismo se acelere e o músculo apareça, não basta só consumir proteína e ficar parada! Desse jeito, seus músculos não crescerão um centímetro sequer. Portanto, aproveite a abundância de tecido muscular e coloque-os para malhar. Você perceberá que a malhação ficará até mais fácil. Seu corpão turbinado pode estar mais perto do que você imagina!

## a proteína vegetal é melhor!

Quer mais saúde? Opte pela proteína vegetal em vez da animal! “Sem colesterol e gordura saturada, o risco de entupimento das veias e de desenvolver problemas cardíacos é menor”, diz a nutricionista do Portal Minha Vida, Ana Carolina Icó. “Ela tem mais gorduras boas, poucas calorias e são absorvidas mais facilmente pelo metabolismo,” diz Nataniel. A proteína vegetal ainda produz uma substância semelhante ao estrogênio, hormônio feminino, o que reduz sintomas de menopausa.

## → sentirei fome?

Não. Você já deve ter ouvido falar do índice glicêmico (IG). Ele é a capacidade que cada alimento tem de aumentar a glicemia durante a digestão. Quanto maior o índice glicêmico, maior a vontade louca de comer. Agora, o que isso tem a ver com o nosso assunto? Enquanto carboidratos como massa branca têm alto IG, as proteínas têm baixo, o que prolonga por mais tempo a sensação de que você não precisa comer.

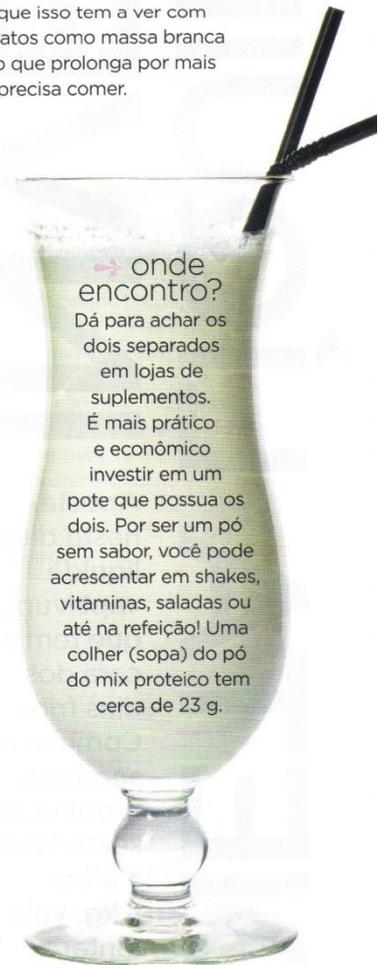
## → como devo consumir?

Se você tem muita gordura para queimar, o ideal é adotar uma dieta de 1.200 a 1.500 calorias com um limite de 75 g de proteínas por dia. Você pode consumir dois shakes ao dia, enquanto quem não quer perder peso necessita apenas de um. Mas não dá para se basear só no suplemento! Coma proteínas boas em todas as refeições.

## energia a mil

A proteína é uma grande fonte de energia. Mais que isso, ela fornece o dobro se comparada aos carboidratos. Mas atenção! Comer muita proteína sem gastar a energia que ela oferece gera o efeito contrário, porque acaba sendo revertida para gordura e ainda sobrecarrega os rins.

**1 g de PROTEÍNA = 4 calorias**  
**1 g de CARBOIDRATO = 4 calorias**  
**1 g de GORDURA = 9 calorias**



ANEXO U – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE AGOSTO DE 2012

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

SMS: ENVIE SHAPE PARA 55355

**-6kg em 28 dias**  
com a dieta que é sucesso nos EUA

**novos peelings**  
deixam você 4 anos mais jovem

operação  
**SECA BARRIGA**

NOVOS ALIMENTOS EMAGRECEDORES  
+ AULA INÉDITA 20 MINUTOS QUE AFINAM A CINTURA  
+ O TRATAMENTO QUE ACABA COM A GORDURA LOCALIZADA EM 1 SESSÃO!

EMANUELLE ARAÚJO revela os segredos para queimar gordura

**novidades quentes!**

- chiclete bom para pele
- máscara que aumenta os cílios
- caneta antiestria...

**CABELO SEXY 12 TRUQUES RÁPIDOS**  
para seus fios brilharem

*eu quero SEXO!*  
Rapidinhas que valem por uma transa completa

Ano 4 - Nº 36 - Agosto 2012 - R\$ 7,90  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 36

alto astral

ANEXO V – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.70, DE AGOSTO DE 2012



você mais light

# 3 novidades para turbinar sua dieta!

Comer pouco e ficar satisfeita, transformar o doce em zero calorias, fazer o seu metabolismo funcionar a mil por hora para não acumular nadinha de gordura. Tudo isso é possível com alimentos simples e que talvez você não conheça, mas deve colocar no prato a partir de agora

POR RENATA MENEZES

Os pesquisadores não cansam de encontrar soluções simples (e que não prejudicam a saúde!) para você conseguir comer, emagrecer e ser feliz! E cada vez fica mais evidente que alguns alimentos têm o poder de auxiliar no processo de emagrecimento, como é o caso do koubou, kino e da maca. Saiba como eles ajudam a transformar seu corpo, mas lembre-se de que são só bons coadjuvantes no emagrecimento, e não fazem milagres, sendo necessário aliar uma dieta balanceada e atividade física. Combinado?

Ajuda extra para ficar magra e saudável!

ANEXO W – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.83, DE AGOSTO DE 2012

O livro *Eat to live* (ainda sem edição no Brasil), sobre a dieta do nutriente, vendeu mais de 500 mil exemplares e esteve 49 semanas na lista dos mais vendidos.

O cardápio, sugerido na publicação, afinou muita gente nos EUA e está fazendo barulho por aqui. Coloque os

**nutrientes certos na dieta e queime 6 kg, em 28 dias**

POR MARINA PEDROSO

Para esbanjar saúde, sua dieta deve ser rica em micronutrientes como vitaminas, minerais, antioxidantes (moléculas que combatem os radicais livres) e fitoquímicos (compostos encontrados em vegetais), além de ter as calorias reduzidas. É essa a filosofia que leva o médico norte-americano Joel Fuhrman, autor do livro *Eat to live*, a apostar em uma dieta em que não se contam calorias e nem limitam as porções. Para fazê-la, você deve considerar os alimentos com alto valor nutritivo, como os vegetais, grãos, cereais integrais, leguminosas e frutas. “Eles têm poucas calorias e bastante fibra, pode-se consumir uma quantidade maior, o que traz saciedade. Por outro lado, quando se ingere alimentos pobres em nutrientes e muitas calorias, alguns atalhos de prazer são ativados no seu cérebro e funcionam como o vício de uma droga, te fazendo você comer mais do que precisa. É o que chamamos de fome tóxica”, diz Fuhrman. O programa de 4 semanas promete eliminar 6 kg,

mas tem lá suas proibições. Carnes, ovos, leite e derivados são proibidos no primeiro mês — após esse período, pode-se consumir duas porções por semana de carnes, leite e derivados desnatados (por conta da gordura), sendo que suas calorias devem equivaler a 10% do total ingerido.

“Os produtos de origem animal carregam toxinas aplicadas durante o processo de produção, como hormônios, que prejudicam a saúde e deixam o metabolismo lento”, conta. Os industrializados também são cortados, pois possuem grande quantidade de sódio, nitritos e glutamato monossódico, que fazem acumular líquidos.

**magra e com saúde!**

Desintoxicar o organismo e nutri-lo só com o que há de bom é a chave do sucesso desta dieta. “E, como ela reúne alimentos com baixa quantidade de calorias, realmente afina”, conta o endocrinologista e vice-diretor da faculdade Santa Casa de São Paulo, Osmar Monte.

ANEXO X – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.84, DE AGOSTO DE  
2012

## dieta do nutriente à brasileira

A nutricionista do Spa Fazenda Iguaratã, Cristina Grandjean, de São Paulo, criou um cardápio adaptado à dieta do Fuhrman. Como retirar toda a proteína animal, leites e derivados pode comprometer a captação de algumas vitaminas, ela não cortou totalmente do menu, mas diminuiu a porção desses alimentos, sem alterar o princípio da dieta. Confira o cardápio!

### segunda-feira

#### > Café da manhã

2 fatias de pão de fôrma integral light + 1 ovo cozido + 1 xícara (chá) de leite de soja + 1 pera

#### > Lanche da manhã

1 barrinha de cereal sem açúcar

#### > Almoço

1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes à vontade + 1 xícara (chá) de tomate, cebola, cenoura e palmito. Tempere com 1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem, limão e sal light sem glutamato monossódico + 2 colheres (sopa) de arroz integral + ½ concha de feijão fradinho + couve no bafo com alho picado + 1 colher (sopa) de purê de cenoura + 1 fatia de melão

#### > Lanche da tarde

1 fatia de queijo branco light

#### > Jantar

Salada de folhas verdes à vontade + 2 colheres (sopa) de berinjela temperada com azeite extravirgem, aceto balsâmico, sal light sem glutamato monossódico e cebolinha + 1 posta de 120 g de peixe assado + frutas à vontade

#### > Ceia

1 xícara (chá) de leite desnatado

### terça-feira

#### > Café da manhã

1 fatia de pão de centeio + 1 fatia de queijo branco + 1 colher (sopa) de geleia sem açúcar

#### > Lanche da manhã

10 uvas

#### > Almoço

Salada de folhas verdes à vontade + ¼ de pepino + champignon temperado com vinagrete (cebola, tomate, salsinha e cebolinha) + 1 porção pequena de escondidinho de batata com carne de soja + 2 colheres (sopa) de arroz + 1 fatia de abacaxi

#### > Lanche da tarde

1 pote de iogurte desnatado

#### > Jantar

Salada de folhas verdes à vontade + 2 colheres (sopa) de chuchu + 1 colher (sopa) de tofu batido no liquidificador com um pouco de água e temperos a gosto + 1 concha de lentilha + 1 banana

#### > Ceia

½ xícara (chá) de noz-pecã

### quarta-feira

#### > Café da manhã

1 pão francês (sem miolo) + 1 colher (café) de margarina light + 1 maçã

#### > Lanche da manhã

1 banana

#### > Almoço

Salada de folhas verdes à vontade + 1 colher (sopa) de beterraba ralada temperada com patê de tofu (1 fatia de tofu + 1 colher (chá) de azeite extravirgem, cebolinha picada e sal light sem glutamato monossódico a gosto)

+ 1 xícara (chá) de macarrão integral ao molho de 1 tomate fresco + 1 laranja

#### > Lanche da tarde

1 Polenguinho\* light

#### > Jantar

Salada de folhas verdes à vontade + ¼ de pepino temperado com vinagre, cebola e salsinha + salada de espinafre com ½ xícara (chá) de morango + ½ lata de atum em água + 1 banana

#### > Ceia

1 taça de gelatina diet com 1 colher (sobremesa) de creme de leite light

### quinta-feira

#### > Café da manhã

2 fatias de pão de fôrma light + 3 fatias de blanquet de peru + 1 colher (sopa) de uva-passa

#### > Lanche da manhã

2 frutas secas

#### > Almoço

Salada de folhas verdes à vontade + 2 colheres (sopa) de repolho ralado + 3 tomates-cerejas temperados com 1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem, limão, sal light sem glutamato monossódico + ½ concha de grão-de-bico + 1 filé de pescada + 1 fatia de melancia

#### > Lanche da tarde

1 fatia pequena de queijo branco light + 1 fatia de peito de peru

#### > Jantar

Salada de folhas verdes à vontade + 1 colher (sopa) de nabo ralado temperado com 1 colher (sopa) de molho rosé (1 colher (sopa) de molho de tomate + 1 colher (sopa)



As hortaliças estão no grupo dos alimentos com alto valor nutritivo!

ANEXO Z – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.85, DE AGOSTO DE 2012

de creme de leite light + sal light sem glutamato monossódico)  
+ 1 posta de salmão grelhado com brócolis + 1 colher (sopa) de doce de abóbora com adoçante

> **Ceia**

1 xícara (chá) de leite desnatado com 2 colheres (sopa) de achocolatado diet

**sexta-feira**

> **Café da manhã**

1 xícara (chá) de iogurte light + 1 colher (sopa) de aveia em flocos

> **Lanche da manhã**

1 mamão papaia

> **Almoço**

Salada de folhas verdes à vontade + 1 colher (sopa) de cenoura temperada com molho de mostarda (1 colher (sobremesa) de mostarda + 1 colher (sopa) de água + gotas de laranja e sal light) + salada de acelga com pimentão + 2 colheres (sopa) de arroz integral + ½ xícara (chá) de feijão branco + 1 fatia de mamão

> **Lanche da tarde**

1 barrinha de gergelim

> **Jantar**

Salada de folhas verdes à vontade + legumes no vapor com verduras à vontade + 1 porção de lasanha de berinjela + 1 taça de gelatina

> **Ceia**

1 fatia de queijo branco

**sábado**

> **Café da manhã**

1 fatia de pão de centeio + 1 fatia de queijo branco

> **Lanche da manhã**

1 fatia de abacaxi

> **Almoço**

Salada de folhas verdes à vontade + 1 colher (sopa) de milho verde com vinagrete (cebola, tomate, salsinha e cebolinha) + 2 batatas assadas + espinafre a gosto + 2 colheres (sopa) de pupunha + 1 filé de frango grelhado + 1 xícara (chá) de salada de frutas

> **Lanche da tarde**

½ xícara (chá) de nozes

> **Jantar**

Salada de folhas verdes à vontade + 3 colheres (sopa) de abobrinha no bafo + 1 filé de peixe grelhado com 1 colher (sopa) de gergelim e couve + frutas à vontade

> **Ceia**

4 castanhas-do-pará

**domingo**

> **Café da manhã**

1 xícara (chá) de leite de soja + 2 colheres (sopa) de uva-passa + 1 fatia de queijo branco + 1 banana

> **Lanche da manhã**

1 mexerica

> **Almoço**

Salada de folhas verdes à vontade + 1 tomate + 3 azeitonas verdes temperadas com 1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem, limão e sal light + 4 charutininhos de folha de couve + 2 colheres (sopa) de arroz integral + ½ xícara (chá) de feijão azuqui + 8 jabuticabas

> **Lanche da tarde**

1 copo de iogurte de soja

> **Jantar**

Salada de folhas verdes à vontade + vagem grelhada a gosto + 1 filé de salmão com 5 shitakes no shoyo + frutas à vontade

> **Ceia**

½ xícara (chá) de amêndoas

Não se assuste se na primeira semana da dieta aparecerem sintomas como dor de cabeça ou cansaço. “Eles são comuns porque o organismo está se desintoxicando e eliminando todo o lixo”, diz Fuhrman. É também nessa semana que você observará o ponteiro da balança descer aceleradamente.

Ricas em fibras, as folhas saciam que é uma beleza!



ANEXO AA – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE SETEMBRO DE 2012

**SHAPE**  
SHAPE BRASIL  
*linda & sexy*

edição de aniversário

**30 dias**  
para deixar sua barriga chapada

**LOIRÍSSIMA**  
NOVOS BLONDÉS PARA APOSTAR JÁ!

doces que emagrecem  
Tem chocolate, bala, pirulito...

perca **7 kg** este mês com a **DIETA DOS HORMÔNIOS**  
acaba com o inchaço e melhora o humor!

**AME SEU CORPO**  
*deiane*  
*Salutem*

OS MAKES QUE ENLOUQUECEM OS HOMENS

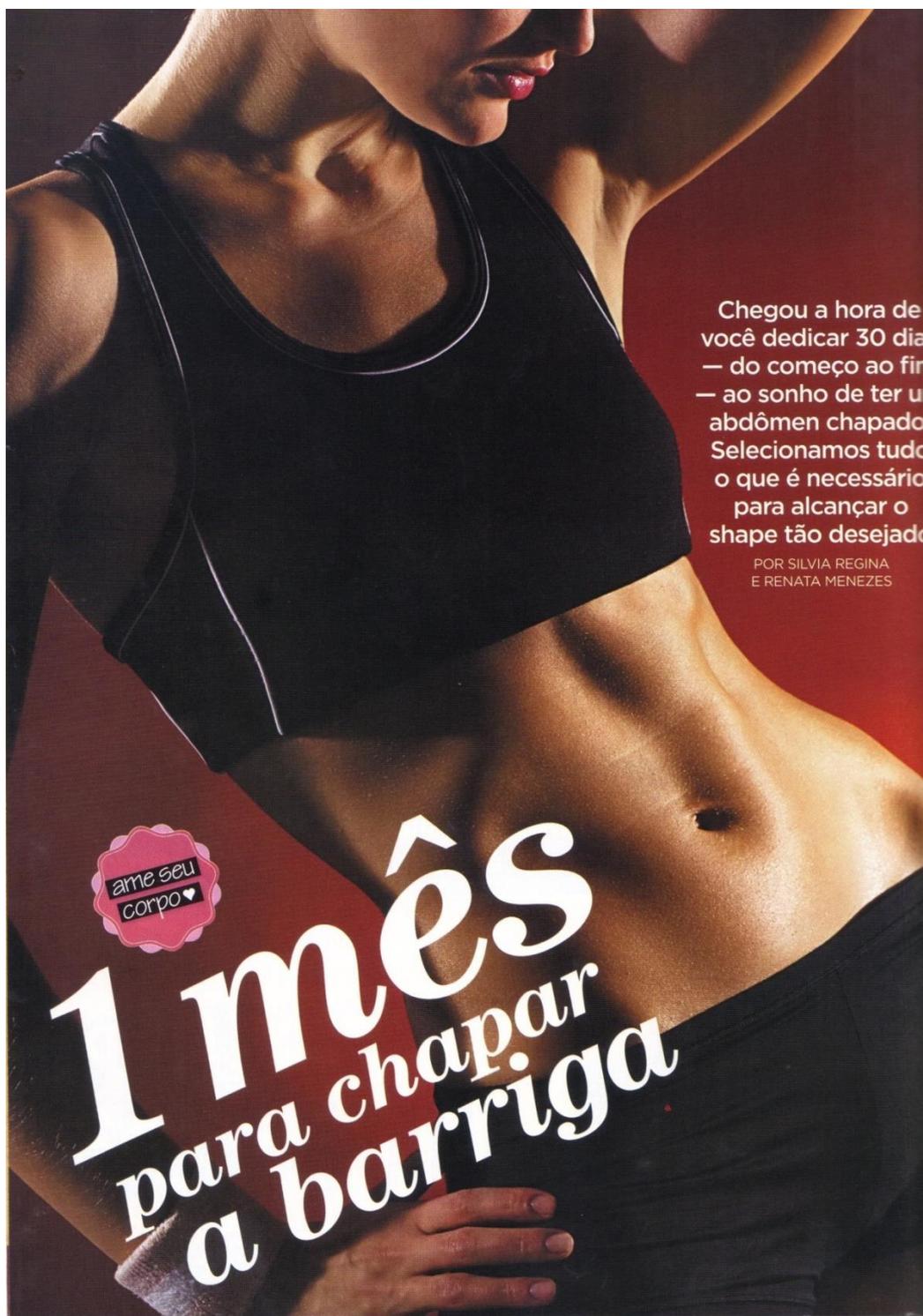
PROGRAMA **SHAPE YOUR BODY** CONCORRA a uma viagem de cruzeiro e a **+90 de PRÊMIOS**

O MELHOR SEXO DA SUA VIDA TODOS OS DIAS

alto astral

SMS: ENVIE SHAPE PARA 55355  
Ano 4 - Nº 37 - Setembro 2012 - R\$ 7,90  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 37

ANEXO BB – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.76, DE SETEMBRO DE 2012



Chegou a hora de  
você dedicar 30 dias  
— do começo ao fim  
— ao sonho de ter um  
abdômen chapado.  
Selecionamos tudo  
o que é necessário  
para alcançar o  
shape tão desejado

POR SILVIA REGINA  
E RENATA MENEZES

ame seu  
corpo

# 1 mês

para chapar  
a barriga

ANEXO CC – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.77, DE SETEMBRO 2012

**P**are agora com essa tortura de não gostar nem um pouquinho da sua barriga. Chegou a hora de investir, um mês inteirinho, para mudar essa realidade. Para bater de frente com o acúmulo de gordura no abdômen, você terá que aliar uma alimentação equilibrada à

prática de exercícios físicos, mudança de hábitos e investir em tratamentos estéticos. Para ajudá-la nesta tarefa, também descobrimos segredinhos de quem desfila por aí com aquela barriga chapada linda de viver e de exibir. Ponha em prática uma dica por dia!

### → Dia 1 AJUDA NO CELULAR

Comece baixando um aplicativo de celular que te ajudará a malhar a barriga. O **Exercício de Abdômen**, disponível na APP Store, mostra em vídeos os exercícios que você deve fazer e ainda dá para escolher quantos minutos se exercitar por dia. Quando for malhar, é só deixar o iPod ou iPad do lado. Ele ainda calcula o gasto calórico e dá para partilhar os resultados no Twitter. A primeira série é gratuita. Se quiser baixar uma versão mais completa, o valor é US\$ 0,99.



Baixe uma série de abdominais no seu iPod

### → Dia 2 GORDURA CONGELADA

Antes de fazer qualquer coisa, aposte em uma sessão de criolipólise. Através de um aparelho, a pele é pinçada e as células de gordura são congeladas a menos 5°C, durante 60 minutos, ficando com aparência de *frozen*. Segundo os especialistas da Clínica Arthys, no Rio de Janeiro, ela permanece nesse estado até ser eliminada naturalmente pelo corpo. O melhor é que é indolor e você sai de lá direto para o trabalho.

### → Dia 3 POLE POSITION

Nada de pensar que a gordura que consome demora para ser armazenada e pode se perder ao longo do caminho. Um estudo realizado na Universidade de Oxford mostrou que ela leva apenas três horas para se depositar justamente na barriga. Ou seja, o efeito é quase imediato. O lance é passar o dia a quase zero-gordura, especialmente a trans. Além de evitar as frituras e afins, leia o rótulo de tudo o que vai colocar na boca. Se tiver gordura, principalmente a trans, não coma!

### → Dia 4 COMIGO, NÃO!

Uma pesquisa realizada pela companhia britânica Saga chegou a uma conclusão assustadora: nos últimos 60 anos, as mulheres ganharam 15 cm de cintura. O maior culpado é o sedentarismo. Por isso, crie coragem e encare seu dia com muita disposição. Que tal ir trabalhar de ônibus e descer dois pontos antes do destino? Só não se esqueça de ir de tênis e levar o sapato para trocar depois.

Andar de ônibus conta como exercício. Que tal esquecer o carro hoje?



### → Dia 5 BETERRABA DE MANHÃ

Dê um reforço ao seu café da manhã. Adicione uma colher (sopa) de farinha de beterraba ao suco. “Ela é uma fibra vegetal, que ajuda na saciedade, e como tem poucas calorias não compromete o planejamento da dieta”, diz a nutricionista da Sonia Congelados, Gabriela Marcellino, do Rio de Janeiro. Rica em fibras solúveis e insolúveis, que ajudam a regular o intestino e ainda formam um gel que reduz a absorção de gorduras e açúcares, colaborando para evitar o inchaço da barriga. Só não se esqueça de beber muita água.



Rica em fibras, a beterraba sacia que é uma beleza!

### → Dia 6 DIVULGUE PARA OS AMIGOS

A blogueira Tati, do blog *Magros com Kinect*, tem uma tática infalível para alcançar seu objetivo: divulgar o que está fazendo no Facebook. “Anuncie suas metas para que as pessoas te animem a ir em frente”, diz. “Você pode criar uma lista de amigos com pessoas que tenham tido boas experiências na dieta ou que estejam envolvidas na área, como *personal training*. Quando bater um momento de fraqueza, anuncie no Facebook: seus amigos certamente irão enviar mensagens de apoio.”

ANEXO DD – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.80, DE SETEMBRO DE 2012

→ **Dia 19**  
**DOIS JANTARES?**

Está difícil ficar sem jantar? Mas você sabe que quanto mais tarde se alimenta, maiores são as chances de acumular as gordurinhas pelo corpo e, claro, isso inclui a barriga. Para a nutricionista de São Paulo, Roseli Ueno Ninomiya, a alternativa é dividir essa refeição em duas. "Coma um sanduíche natural às 18h quando estiver saindo do trabalho e, ao chegar em casa, aposte num prato de salada e um iogurte com 1 colher (sopa) de granola", diz ela. O sanduíche deve ser feito com pão integral, cenoura e queijo branco. Dessa forma, você não passa fome e, como as duas refeições são leves, não corre o risco de acumular gordura na cinturinha.



Tânia Khalil evita comer feijão para não inchar a barriga!

→ **Dia 20**  
**SEM FEIJOÃO**

No almoço, lembre-se de seguir a dica da atriz Tânia Khalil. Mãe de dois filhos, ela conta que praticamente excluiu o feijão das refeições. O alimento a deixava inchada e a barriguinha dava o ar da graça. Então, hoje, nada de feijão no almoço e no jantar!

→ **Dia 21**  
**AGORA É A HORA!**

Que tal apostar em algo mais potente? Então, reserve algumas horinhas na agenda para se entregar à hidrolipoclasia ultrassônica. A fisioterapeuta dermatofuncional Juliana Piola explica que, com uma seringa, injeta-se soro fisiológico e água destilada na barriga para deixar as células de gordura mais tensas. Em seguida, é aplicado um ultrassom que rompe essas células eliminando o volume do abdômen. Mas, pode doer um pouquinho.

→ **Dia 22**  
**CAFEÍNA NO CREME**

Queime a gordura localizada com cafeína em creme. O **Claffeise CL**, Ada Tina (R\$ 217), possui o active caffeine, complexo que permite uma penetrabilidade maior do ativo na pele, ajudando a queimar as gordurinhas. Você o aplica pela manhã e à noite. Ele diminui a barriga e ainda combate a celulite.

→ **Dia 23**  
**CORRA PARA A FARMÁCIA**

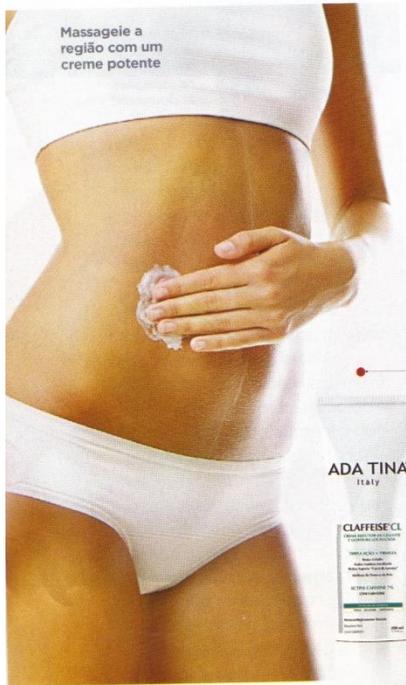
Que tal começar a tomar café verde? Diferente do chá, que você ingere em líquido, esse complemento é vendido em cápsulas, em farmácias de manipulação. E ele se mostrou poderoso para queimar a gordura localizada e deixar a cintura fininha. De acordo com um estudo apresentado na Sociedade Norte-Americana de Química, o café verde mantém suas propriedades naturais, enquanto que o café preto, que todas nós conhecemos, perde essa potencialidade. Além disso, graças ao ácido clorogênico, ele combate a tão temida gordura localizada. Você tem que tomar uma cápsula antes do almoço e outra antes do jantar.



A onda agora para chapar a barriga é o café verde!

→ **Dia 24**  
**TRATAMENTO DE CHOQUE**

Estamos quase nos últimos dias do mês... então, é hora de turbinar seu tratamento. A dermatologista da clínica Healthy, Maria Paula Del Nero, indica o lipolaser com smartlipo. É um tratamento que suga a gordura e ao mesmo tempo trata a flacidez. Com anestesia local, uma cânula é inserida na barriga e, junto com o laser, vai absorvendo a gordura e estimulando o colágeno. É possível retirar até 1,5 kg de gordura. E o melhor: você volta dirigindo para casa.



Massageie a região com um creme potente

ADA TINA  
Italy

CLAFFEISE CL

ANEXO EE – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE OUTUBRO DE 2012

**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

**café verde poderoso**  
acelera o metabolismo e afina **7kg**  
**SEM DIETA**

**MENU ANTIBARRIGA**  
do manequim **G ao P** *em 1 mês!*

**BYE BYE CELULITE**

- ✓ AUTOMASSAGEM QUE ACABA COM OS NÓDULOS DE GORDURA
- ✓ PRODUTOS COM RESULTADOS COMPROVADOS A PARTIR DE R\$ 30
- ✓ NOVOS TRATAMENTOS QUE ELIMINAM OS FURINHOS NA PRIMEIRA SESSÃO

**SUCOS detox**  
não deixam o excesso virar gordura

**LISO SEM FORMOL**  
por muuuuito mais tempo

**desafio de verão**  
Treino que detona a flacidez para não fazer feio na praia

**5kg mais magra!**  
Nathália Rodrigues revela a receita do **SHAKE MILAGROSO**

SMS: ENVIE  
**SHAPE PARA 55355**  
Ano 4 - Nº 88 - Outubro 2012 - R\$ 7,90

ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 38

alto astral

ANEXO FF – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.58, DE OUTUBRO DE 2012

*saúde no prato*

# SUCOS detox!

Arrependeu-se de ter metido o pé na jaca naquele almoço com a família? Exagerou na noite da pizza? Aposte nos sucos para reverter o estrago e fazer uma faxina geral no organismo!

POR MARINA PEDROSO



Confira as receitas deliciosas desta seção no site [www.revistashape.com.br](http://www.revistashape.com.br) e as imprima. Ou no celular, usando esse QR Code (detalhes na página 12).

ANEXO GG – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.59, DE OUTUBRO DE 2012



### green juice

**Emagreça rapidinho.**

Com todos os benefícios deste famoso suco, ele é o queridinho de estrelas do mundo todo quando o assunto é afinar!

Rendimento: 1 copo  
Tempo de preparo: 5 minutos  
Calorias: 95 calorias

2 folhas de couve •  
½ pepino com casca •  
½ talo de aipo • 1 maçã verde • Suco de ½

Tudo bem ter um dia do “fixo” por mês, em que você pode comer o que quiser, desde que de forma moderada — sim, inclusive hambúrguer e docinhos. Mas e quando acaba extrapolando? Você sabe que os quilinhos a mais já estão a caminho e bate aquele remorso! Calma, ainda tem solução: nada como matar a sede (e o desespero) com um copão de suco detox, que promete fazer uma limpeza geral no corpo e dar aquela secada. “Com as fibras e nutrientes das frutas e verduras, você desintoxica o organismo, evita a absorção total da gordura consumida, melhora a função intestinal, diminui a ansiedade pelos alimentos e se sente saciada. Tudo isso auxilia na perda de peso!”,

limão • 1 colher (chá) de gengibre

**MODO DE PREPARO**  
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Informação nutricional:**  
Cada unidade possui 15 g de carboidratos, 7 g de proteína, 3 g de gordura, 45 mg de cálcio, 4,3 mg de ferro, 3 g de fibras, 50 mg de sódio, 0 mg de ômega-3 e 10 mg de potássio.

conta a nutricionista da Clínica Dicorp, do Rio de Janeiro, Andréa Uzeda. Veja as receitas de sucos da especialista, que anulam o efeito pé na jaca. Elas foram preparadas pela chef Dani França, do restaurante Marcelino Pan y Vino.

#### DICAS ESPERTAS!

- ✓ Consuma os sucos imediatamente após o preparo, pois os ingredientes podem perder suas propriedades.
- ✓ Adoce com frutas. O açúcar compete com as proteínas e nutrientes no quesito absorção.
- ✓ Misture verduras e legumes, que são complementares na hora da captação de nutrientes. A couve, rica em ferro, auxilia na absorção da vitamina C da cenoura e vice-versa.

### na boca das famosas

Sucesso entre estrelas como Megan Fox, Gwyneth Paltrow e January Jones, o *green juice* é uma ótima pedida para evitar ganhar e até para perder os quilinhos indesejados. E não é para menos: na lista de benefícios, está o aumento da saciedade, a melhora do trânsito intestinal, o efeito diurético que evita a retenção de líquidos e ainda a aceleração do metabolismo. Além disso, com o suco é possível cumprir a recomendação diária de verduras e frutas por dia para fortalecer a saúde — e tudo em uma tacada só! “Já existem empresas que comercializam o suco, mas são produtos importados. Como ele pode ser feito com diferentes frutas e vegetais, dá para prepará-lo em casa (veja receita ao lado)! O ideal é tomar de 1 a 2 copos por dia”, diz Andréa Uzeda.

ANEXO HH – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE NOVEMBRO DE 2012



**SHAPE**  
BRASIL

*linda & sexy*

especial  
**20**  
páginas!

**PLANO DE EMERGÊNCIA!!!**

**SARADA NO BIQUÍNI**  
guia imperdível para um corpo definido

DETONE **2kg**  
POR SEMANA  
SÓ DE GORDURA!!!

**+ BUMBUM DURINHO  
BARRIGA CHAPADA  
ZERO FLACIDEZ**  
*até o Natal!*

Carolina Ferraz  
43 anos com corpinho de 20  
Os segredos estão aqui!

**SEXY, CHIQUE E MAIS MAGRA**  
com um novo corte de cabelo

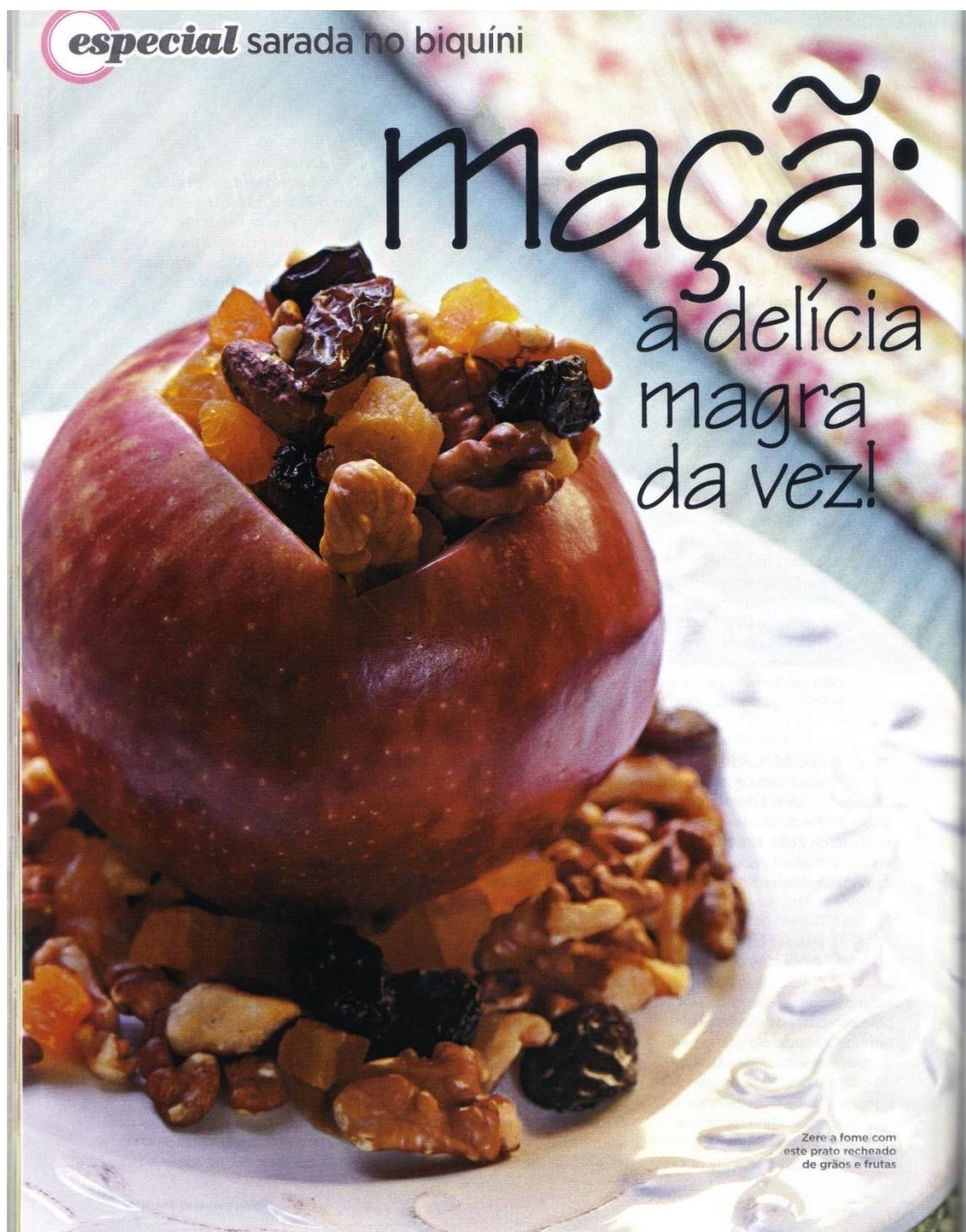
alto astral

▶ TÁTICAS PARA TER AQUEEELE ORGASMO

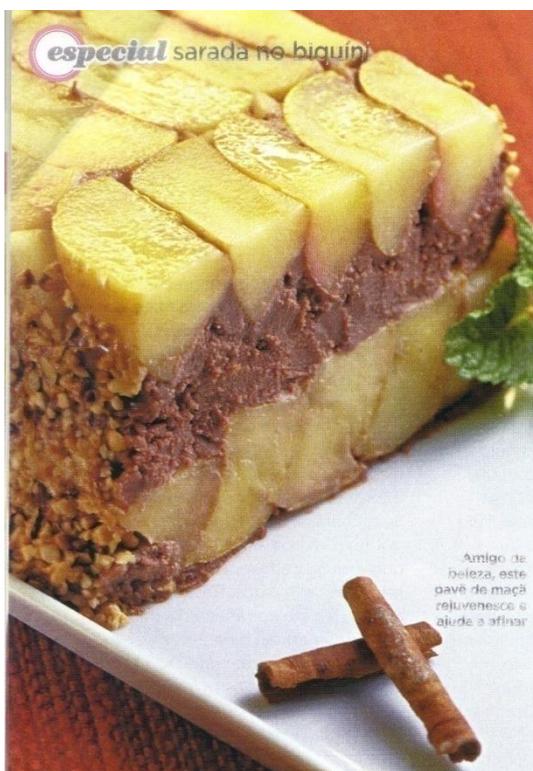
**67** biquínis incríveis que modelam seu corpo  
**PEÇAS A PARTIR DE R\$ 29**

Ano 4 - Nº 39 - Novembro 2012 - R\$ 7,90  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 39

ANEXO II – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.71, DE NOVEMBRO DE 2012



ANEXO JJ – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.72, DE NOVEMBRO DE 2012



### pavê de maçã trufado

**Sempre jovem.** O cacau tem quase duas vezes mais antioxidantes do que o vinho tinto e três vezes mais do que o chá verde. Quem não quer retardar o envelhecimento?

Rendimento: 10 porções  
Calorias: 366  
Tempo de preparo:  
5 horas e 40 minutos

**8 maçãs cortadas em fatias finas com casca**

• 2 xícaras (chá) de castanha de caju triturada  
• 4 xícaras (chá) de chocolate meio amargo (barra triturada) • 2 latas de creme de leite light  
• Água até cobri-las

**MODO DE PREPARO**  
Cozinhe as maçãs em

uma panela normal com água, até ficarem macias, e deixe esfriar. Derreta o chocolate em banho-maria, desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Em um refratário retangular (bolo inglês), alterne camadas de maçã, ganache de chocolate e castanha de caju. Cubra com papel-filme e leve à geladeira por 5 horas. Sirva bem gelado.

#### Informação nutricional:

Cada unidade possui 37 g de carboidratos, 5 g de proteína, 7 g de gordura, 101 mg de cálcio, 0,2 mg de ferro, 0 g de fibras, 54 mg de sódio, 0 mg de ômega-3 e 0 mg de potássio.

### maçã cozida

**Corpo de ferro.** Você pode prevenir doenças como infarto, fortalecer os ossos e a visão, tudo isso com o vinho!

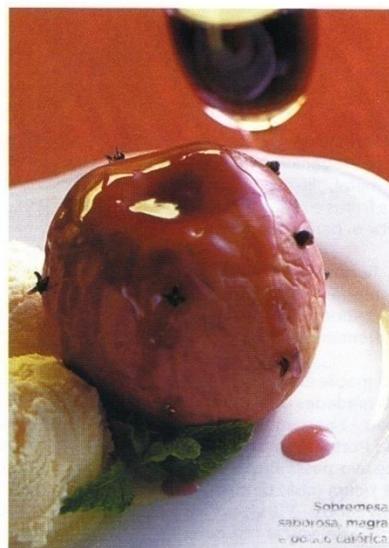
Rendimento: 10 porções  
Calorias: 138  
Tempo de preparo:  
30 minutos

**10 maçãs com casca** • 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo • 2 xícaras (chá) de vinho do Porto • 3 colheres (sopa) rasas de manteiga com sal • Água até bastar • De 5 a 8 cravos

**MODO DE PREPARO**  
Higienize as maçãs

e leve ao fogo baixo em uma panela normal com todos os ingredientes, por 25 minutos ou até estarem cozidas. Adicione mais água se necessário. As maçãs devem estar sempre submersas. Após cozida, tire-as e volte para o fogo somente o líquido, para que forme uma calda para servir sobre as maçãs.

**Informação nutricional:**  
Cada unidade possui 15 g de carboidratos, 0 g de proteína, 2 g de gordura, 7 mg de cálcio, 1 mg de ferro, 5 g de fibras, 0 mg de sódio, 0 mg de ômega-3 e 115 mg de potássio.



PRODUÇÃO: BETH FREDERSON/CHIEF; ANA PAULA GULIN/INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS; MÔNICA KAWAHATA/REDAÇÃO; ESTILO: ANA PAULA GULIN/INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS; AGRADECIMENTOS AO RESTAURANTE BELLA SINTRA, ONDE AS FOTOS FORAM REALIZADAS

ANEXO KK – CAPA DA REVISTA *SHAPE* BRASIL DE DEZEMBRO DE 2012

# SHAPE

SHAPE  
BRASIL

*linda & sexy*

**ARRASA, GATA!**  
ideias **ESCÂNDALO**  
de **MAKE** e **CABELO**

**para tudo!**  
Tania Khalill,  
35 anos e  
**-9kg**  
**DEPOIS DA**  
**GRAVIDEZ**

**CAMINHADA INTELIGENTE**  
afina rápido, sem esforço!

**CARDÁPIOS**  
**FÁCEIS E BARATOS!!!**

**ESPECIAL!**

**5 TOP**  
**DIETAS**  
para afinar até

**4KG**  
ESTA SEMANA E  
**SECAR A**  
**BARRIGA!!!**

**SEXO**  
&  
**AMOR**  
As previsões  
**2013**  
prometeem

**15**  
truques  
express  
para ficar  
**PODEROSA**  
antes de pôr o  
pé na areia!!!

Nov. 4 - 14/06 - Dezembro 2012 - R\$ 7,90  
ISSN 2175-5205  
9 772175 520003 40



ANEXO LL – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.75, DE DEZEMBRO DE 2012

# -4kg com a nova Dieta Dukan

Que tal uma dieta que te faz emagrecer muuuuito e sem o efeito ioiô? É essa a proposta do médico francês Pierre Dukan. Comece agora!

POR MARINA PEDROSO  
FOTOS CHRISTIAN PARENTE

Ele já emagreceu cerca de 11 milhões de pessoas no mundo todo. A nova versão da dieta criada por esse médico francês, o fez voltar aos holofotes. Ela acrescenta proteína vegetal, não só a animal como a antiga. Todas as mudanças estão no livro *Eu Não Consigo Emagrecer* (BestSeller, R\$ 30), recém-lançado no Brasil e já bombando entre as europeias! Quer emagrecer a jato e ainda evitar o efeito ioiô?

## emagreça por partes!

Ela é dividida em quatro fases, sendo que as duas primeiras focam no emagrecimento e as outras, na manutenção. Veja como funciona:

### 1ª FASE DE ATAQUE

Ela dura de 2 a 4 dias e a previsão é de eliminar de 4 a 5 kg. Aqui, entram as proteínas puras (tanto animal, como carne, peixes e ovos, como vegetais, grãos e oleaginosas) e retira-se da mesa carboidratos e gorduras. Dukan indica consumir 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia por dia. "Por inchar com a água, ele aumenta em até 30 vezes seu volume no estômago, saciando", revela.

### 2ª FASE DO CRUZEIRO

Como o corpo perdeu peso rápido, a resposta natural é, por defesa, aumentar o estoque de gordura para garantir energia. Por isso, o papel desta fase é evitar isso ao fazer uma transição lenta

da dieta de proteínas puras para a reeducação alimentar. Ele alterna um dia só de proteínas com outro de legumes+verduras+proteínas. Siga esta fase até chegar ao peso desejado. Aqui, consuma 2 colheres (sopa) de farelo de aveia por dia.

### 3ª FASE DA CONSOLIDAÇÃO

Uma vez no peso ideal, hora de consolidar! Para fazer o metabolismo acelerado voltar à calma e evitar o efeito ioiô, reintroduza os alimentos "normais": mantendo as proteínas, os legumes e verduras, além de duas porções de frutas, pães e queijos por dia.

### 4ª FASE DA ESTABILIZAÇÃO

Está liberada das regrinhas das porções! Mas, não se esqueça de comer o farelo de aveia, hein?!

elas fizeram!

Kate Middleton foi a primeira famosa a assumir que fez a dieta, tanto que ela era conhecida como a dieta da princesa. Agora, Penélope Cruz e Jennifer Lopez também testaram!



Penélope Cruz



Jennifer Lopez



Kate Middleton

ESPECIAL 5 TOP DIETAS

ANEXO MM – REPORTAGEM DA REVISTA *SHAPE* BRASIL, P.76, DE DEZEMBRO DE 2012



Alguns dias de pura proteína para ficar magrinha, magrinha...

## vire.uma princesa!



Faça como Kate Middleton e emagreça com a Dieta Dukan. Como a fase

de ataque geralmente é feita de 2 a 4 dias, e a fase do cruzeiro dura até você afinar tudo o que precisa, pedimos que Dukan preparasse um cardápio de uma semana com a primeira e a segunda fases. Fique tranquila, pois você não vai passar fome: pode comer os alimentos indicados à vontade! Portanto, não estranhe a falta de quantidade do cardápio, hein? E lembre-se: você pode segui-lo até atingir a meta e, depois, siga para a fase da consolidação.

### SEGUNDA-FEIRA (PP)

#### (PP – PROTEÍNA PURA)

##### • Café da manhã

Chá de hortelã (se precisar, use adoçante) + ovos mexidos + queijo fresco 0% de gordura

##### • Lanche da manhã

Presunto magro em fatia

##### • Almoço

Sashimi de salmão + bacalhau com molho de mostarda natural + gelatina diet

##### • Lanche da tarde

Iogurte natural 0% de gordura com 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia

##### • Jantar

Fatias de rosbife + konjac (miojo milagroso) à bolonhesa + gelatina diet

##### • Ceia

Presunto de frango light e cottage 0% de gordura

### TERÇA-FEIRA (PP)

##### • Café da manhã

Café (se precisar, use adoçante) + iogurte natural 0% de gordura com 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia + peito de peru