

CHÁS E EMAGRECIMENTO: UMA ANÁLISE CRÍTICA DO QUE ESTÁ SENDO RECOMENDADO NOS VÍDEOS DO YOUTUBE

RESUMO: O uso de chás é veiculado nas mídias sociais como alternativa para perda de peso, e podem influenciar o comportamento dos indivíduos. O objetivo deste trabalho é avaliar os conteúdos dos vídeos sobre chás para emagrecimento disponíveis no Youtube. Trata-se de um estudo quali-quantitativo, descritivo e observacional no qual os vídeos foram avaliados quanto ao seu conteúdo, os tipos de chás mais recomendados e as evidências científicas existentes e categorizados conforme os produtores dos vídeos, e o impacto e aceitação pelos usuários. Do total de 81 vídeos, apenas 12 foram feitos por profissionais de saúde enquanto a maioria foi de pessoas não identificadas como profissionais de saúde. Os chás mais indicados foram: canela, gengibre, hibisco, limão, chá-verde, cavalinha e salsa. Cabe destacar que não há evidência científica para uso da salsa como emagrecedor. Alguns vídeos chegaram a indicar associações de 37 ervas; e foram encontradas expressões que sugerem que os chás não apresentam risco à saúde. Os vídeos não abordaram as contraindicações e interações com medicamentos e nem alertaram sobre a necessidade de buscar um profissional de saúde. As informações encontradas na internet devem ser avaliadas criticamente, pois podem ser incorretas ou insuficientes, e representar risco à saúde dos usuários.

Palavras-chaves: Chás medicinais, Perda de peso, recursos audiovisuais, plantas medicinais

TEA AND WEIGHT LOSS: A CRITICAL ANALYSIS OF WHAT IS BEING RECOMMENDED IN YOUTUBE VIDEOS

ABSTRACT: The use of teas is advertised on social media as an alternative to weight loss, and can influence the behavior of individuals. The objective of this work is to evaluate the contents of the videos on teas for weight loss available on Youtube. This is a qualitative-quantitative, descriptive and observational study in which the videos were evaluated for their content, the most recommended types of teas and the existing scientific evidence and categorized according to the producers of the videos, and the impact and acceptance by the users. Of the total of 81 videos, only 12 were made by health professionals while the majority was from people not identified as health professionals. The most recommended teas were: cinnamon, ginger, hibiscus, lemon, green tea, horsetail and parsley. It is important to highlight that there is no scientific evidence for using parsley on weight loss. Some videos even indicated associations of 37 herbs; and some terms were found suggesting that teas do not present health risks. Videos did not address contraindications and interactions with medications, nor did they alert to the need to seek a health professional. The information found on the internet must be critically evaluated, as it may be incorrect or insufficient, and represent a risk to users' health.

Keywords: Medicinal teas, Weight loss, Audiovisual aids, Medicinal plants

TÉ Y PÉRDIDA DE PESO: UN ANÁLISIS CRÍTICO DE LO QUE SE RECOMIENDA EN LOS VÍDEOS DE YOUTUBE

RESUMÉN: El uso de té se anuncia en las redes sociales como una alternativa a la pérdida de peso y puede influir en el comportamiento de las personas. El objetivo de este trabajo es evaluar el contenido de los videos sobre té adelgazantes disponibles en Youtube. Se trata de un estudio cualitativo-cuantitativo, descriptivo y observacional en el que se evaluaron los videos por su contenido, los tipos de té más recomendados y la evidencia científica existente y categorizados según los productores de los videos, y el impacto y aceptación por parte de los usuarios. Del total de 81 videos, solo 12 fueron realizados por profesionales de la salud mientras que la mayoría fueron de personas no identificadas como profesionales de la salud. Los té más recomendados fueron: canela, jengibre, hibisco, limón, té verde, cola de **caballo** y perejil. Es importante resaltar que no existe evidencia científica sobre el uso del perejil para pérdida de peso. Algunos videos incluso indicaron asociaciones de 37 hierbas; y se encontraron expresiones que sugieren que los té no presentan riesgo para la salud. Los videos no trataban de contraindicaciones e interacciones con medicamentos, ni alertaron sobre la necesidad de buscar un profesional de la salud. La información que se encuentra en Internet debe ser evaluada críticamente, ya que puede ser incorrecta o insuficiente y suponer un riesgo para la salud de los usuarios.

Palabras-claves: Té medicinales, pérdida de peso, Recursos audiovisuales, plantas medicinales

INTRODUÇÃO

O estilo de vida urbano que a população está vivendo nas últimas décadas afeta diretamente o aumento da ingestão alimentar, e por consequência o aumento de peso, podendo levar a quadros de sobrepeso e obesidade. A quantidade de refeições realizadas fora de casa, o aumento do consumo de fast food e o tamanho das porções aumentadas são fatores diretamente ligados ao aumento da ingestão de calorias pela população brasileira.¹

Muitos são os fatores que podem influenciar os hábitos alimentares, como a rotina que determina a quantidade de refeições que é possível realizar, bem como sua qualidade e na correria do dia a dia a opção por refeições mais fáceis e rápidas acaba prevalecendo.²

Pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde em 2016 nos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal corrobora esses dados, ao verificar que 13,9% da população brasileira fazia a troca do almoço ou jantar por lanches. Outro fator determinante para o aumento de peso da população é o comportamento sedentário, sendo mostrado também nesta pesquisa que 45,1% da população praticavam menos atividade física do que recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e a inatividade física atingia 13,7% da população. Em contrapartida 61,7% dos indivíduos entrevistados despediam de 3 horas ou mais do seu tempo livre assistindo televisão, ou usando computadores, tablets e celulares, na faixa etária entre 18 e 24 anos essa porcentagem chegou a 82,1%.³

A alimentação inadequada associada à prática insuficiente de atividade física e aumento do tempo nas redes sociais são fatores que influenciam no aumento do sobrepeso e obesidade não só no Brasil como no mundo inteiro. Atualmente a Organização das Nações Unidas apontam para uma globalização da obesidade com mais de 2 bilhões de pessoas no mundo acima do peso, sendo mais de 670 milhões obesas.⁴

Dentre todos os problemas que o excesso de peso acarreta também há a insatisfação com a imagem corporal. ⁵Avaliaram a satisfação com a imagem corporal em 212 adolescentes do sexo feminino entre 10 e 19 anos e 85,8% se mostraram insatisfeitas. Foi observado ainda que as adolescentes que acessavam as redes sociais Facebook e Instagram diariamente e o Snapchat de 1 a 10 vezes por dia tiveram a maior chance de estarem insatisfeitas com a sua imagem corporal. Também avaliaram a satisfação com o corpo entre 54 adolescentes de 14 a 19 anos, e apesar do índice de massa corporal indicar apenas 5,56% dos sujeitos da pesquisa com sobrepeso e nenhum com obesidade 70,37% estavam descontentes com o corpo e 66,67% gostariam de emagrecer⁶.

O padrão de corpo “perfeito” construído no inconsciente, principalmente de pré-adolescentes e adolescentes, pelo poder midiático influencia na auto-estima e auto-imagem em relação ao corpo feminino, muitas vezes levando a sofrimentos psicológicos.⁷ Observa-se também uma distorção da percepção do próprio corpo entre adolescentes, que é influenciada por fatores sociais e pela mídia, levando ao desejo e busca pelo corpo ideal.⁸ E atualmente a internet se mostra como um espaço importante para difusão não só deste discurso midiático em torno do corpo perfeito como também para difusão de publicidade em torno da indústria do emagrecimento.⁹ Estudos já demonstraram que aproximadamente 80% dos usuários da Internet utilizam a rede para a busca de informações sobre a saúde.¹⁰

O Youtube possui mais de 1,9 bilhões de usuários que acessam a plataforma mensalmente, mais de 70% do tempo de exibição dos vídeos são provenientes de dispositivos móveis e mais de 91 países têm acesso a versões do site em até 80 idiomas¹¹. Os *Youtubers* são os novos formadores de opinião, levantam temas para reflexão pública a partir dos conteúdos veiculados na mídia e tem um grande potencial para influenciar outras pessoas.¹²

É possível comparar os *Youtubers* com a figura dos conselheiros descrita pelo filósofo polonês retrata a pós-modernidade como sendo líquida, fazendo essa analogia porque os líquidos se adaptam facilmente aos recipientes, e também podem se esvaír sem tomar forma, diferente da modernidade sólida. As pessoas não querem a figura de uma autoridade ou um líder que tenha conhecimento em um determinado tema e lhe indique caminhos, mas alguém que seja um exemplo. E assim, na modernidade líquida podem coexistir diversas “autoridades” que assim se tornam à medida que agradam os seus seguidores ou também deixam de ser no momento seguinte. E como tudo muda muito rápido na modernidade líquida e as possibilidades são inúmeras, mais conselhos serão necessários em seguida¹³.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar os conteúdos dos vídeos sobre chás para emagrecimento no Youtube e quem são as pessoas que realizam essas indicações.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa observacional descritiva e quali-quantitativa envolvendo a avaliação de vídeos sobre chás emagrecedores em português divulgados no Youtube. No dia

26 de maio de 2019 foi realizada uma busca por vídeos relacionados a emagrecimento com recomendações de uso de chás para essa finalidade no Youtube. Foram utilizadas as palavras-chave “chás emagrecedores” e “chás para emagrecer rápido” no campo de busca do Youtube (www.youtube.com) e selecionados os 100 primeiros vídeos de cada busca. Foram excluídos os vídeos repetidos, com número de visualizações menor que 5.000 e que não se tratavam de chás como medida para o emagrecimento. Após elegibilidade foram encontrados 57 vídeos para a palavra chave “chás emagrecedores” e 24 vídeos para “chás para emagrecer rápido”. Essa diferença de números de vídeos por palavra-chave ocorreu pela repetição dos vídeos.

Os 81 vídeos foram categorizados conforme a ocupação dos responsáveis pela informação sendo avaliado se eles profissionais de saúde ou não e foram avaliados quanto ao impacto através do número de visualizações por dia, a aceitação dos usuários pela razão entre *likes* e *dislikes* e a interação pela quantidade de comentários. Foi feita uma análise quanto ao conteúdo informado nos vídeos sendo avaliados quais foram os chás mais recomendados, se os vídeos estavam indicando o uso do chá, se havia algum alerta sobre potenciais riscos ou problemas no uso do chá ou contraindicações, se sugeria a busca por um profissional de saúde, se alertava em relação a outro tratamento sendo realizado pela pessoa, por conta de possíveis interações com medicamentos e se havia sugestão de que o chá seria ausente de risco.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 81 vídeos analisados, 12 vídeos foram produzidos por profissionais de saúde ou tinham um profissional envolvido no vídeo, sendo 4 vídeos de nutricionista com registro ativo no Brasil e os outros 8 vídeos foram de pessoas identificadas como médicos, porém somente um médico possui registro ativo no Brasil. Os outros 69 vídeos foram produzidos por pessoas que não foram identificadas como profissionais de saúde.

Os vídeos produzidos por profissionais de saúde foram poucos, 14,8% do total quando comparado com os produzidos por pessoas que não se identificaram como sendo profissionais de saúde. Apesar desta diferença em número de vídeos a avaliação do impacto e aceitação dos vídeos mostrou uma diferença marcante no número de visualizações por dia de cada categoria; os vídeos produzidos por profissionais de saúde tiveram uma média de visualizações de 3.403 visualizações por dia, enquanto os não identificados como profissionais de saúde tiveram apenas 839 visualizações por dia (TAB. 1).

Quando avaliada a aceitação dos vídeos através da razão *like/dislikes* notou-se que os vídeos produzidos por profissionais de saúde (razão = 47) comparado aos não identificados (razão = 35) também tiveram uma aceitação maior, indicando que os usuários parecem gostar mais dos vídeos produzidos pelos profissionais de saúde.

Quando avaliada a interação dos usuários através dos comentários, observou-se que houve um número grande de comentários sugerindo que o tema desperta interesse das pessoas; sendo que os vídeos dos profissionais de saúde tiveram maior participação dos usuários (1349 comentários por vídeo) em relação aos vídeos produzidos por outros profissionais (512 comentários por vídeo) (TAB. 1).

Tabela 1 - Impacto em visualizações/dia dos vídeos e aceitação dos usuários medida pela razão *like/dislikes* dos vídeos sobre chás emagrecedores.

Categorias	Vídeos	Visualizações	Visualizações/dia	Likes	Dislikes	Likes/Dislikes
Profissionais de saúde	12	8.586.112	2.523	511.700	10.840	47
Não identificados	69	38.938.458	46.426	1.585.757	45.630	35

Fonte: Autores.

O filósofo Bertand Russell dizia que: “o maior problema do mundo moderno é que as pessoas preparadas e capazes estão sempre cheias de dúvidas, enquanto as desinformadas e incapazes estão sempre cheias de certezas.” Assim observa-se que a internet oferece este espaço em que pessoas que a priori não tem formação ou conhecimento sobre um assunto, ainda sim, podem produzir conteúdo e divulgar podendo influenciar outras pessoas.^{14,15} O efeito Dunning-Kruger ou efeito da superioridade ilusória é usado para explicar a ignorância ou incapacidade das pessoas de reconhecer a própria incompetência; o que faz com que pessoas com pouco conhecimento sobre um determinado assunto ou incompetentes neste tema, tenham dificuldade de reconhecer o seu verdadeiro nível de habilidade, e com isso eles julguem saber mais do que pessoas mais competentes ou com formação e conhecimento técnico em uma área.^{14,16} Esta confiança excessiva (a despeito da ignorância) pode levar as pessoas a tomar decisões equivocadas, sendo um risco principalmente na área da saúde, ou pode ainda influenciar outras pessoas a seguir informações sem base em evidências

Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 12, n. 1, p.235-248, janeiro/julho. 2021. ISSN: 2447-8822.

científicas. Observa-se em nosso estudo que a maioria dos vídeos foram produzidos por pessoas que não tinham formação da área da saúde, ou pelo menos não se identificaram como profissionais de saúde, no entanto, julgaram ser conhecedores do tema a ponto de indicar o uso de diversos chás emagrecedores nesta plataforma.

Um tema que evidencia claramente os riscos a saúde a que as pessoas são expostas na internet por conta de informações incorretas ou *Fake news* é o caso da vacinação. Costa et al, 2019 avaliaram vídeos no YouTube sobre o movimento antivacinação tendo encontrado que os vídeos contra o movimento tinham profissionais de saúde envolvidos que explicaram sobre as vacinas, enquanto os vídeos a favor do movimento antivacina se baseavam em informações sem evidências científicas, *fake news* e teorias conspiratórias¹⁷, o que mostra o papel importante que os profissionais de saúde podem ter ao produzir vídeos de divulgação científica que podem ajudar a fornecer informações confiáveis. Além disso, é fundamental que as pessoas aprendam a usar criticamente a internet, além de outros mecanismos que possam diminuir a circulação de conteúdos falsos que podem prejudicar as pessoas, principalmente na área da saúde. Ainda que não tão difundido quando os riscos do movimento antivacinação, mas o incentivo ao uso irracional de plantas medicinais também pode causar danos a população; podendo tanto causar problemas de saúde pelo uso indevido, mas também pode levar as pessoas a abandonar um tratamento medicamentoso necessário, acreditando estar se tratando “de forma natural”. Além da população em geral, cabe destacar que o próprio profissional de saúde, por vezes incentiva este uso irracional.

Dos 81 vídeos analisados foram citadas 81 ervas diferentes para preparo de chás com a finalidade de emagrecer, muitas vezes sendo recomendada a associação de diversas plantas. Na nuvem de palavras é possível observar a frequência da ocorrência das palavras onde aquelas que apareceram maiores foram as mais frequentes, enquanto as menores foram as com menor frequência. Os chás mais citados foram os de canela, gengibre, hibisco, limão, chá verde, cavalinha e salsa. Esses chás foram recomendados tanto em uso sozinho como em associação (FIG. 1).

Figura 1 – Nuvens de palavras contendo os chás recomendados nos 81 vídeos analisados. A nuvem foi construída em <https://wordart.com/create>.



Fonte: Autores.

Dos 7 chás mais citados: canela, gengibre, hibisco, limão, chá verde, cavalinha e salsa, foi observado que a salsa não apresentou evidência científica de alguma propriedade farmacológica que pode ajudar no processo de emagrecimento.

O chá verde possui diferentes mecanismos para perda de peso,¹⁸ sendo considerado um termogênico, influencia o metabolismo de lipídeos e promove a diminuição do apetite.¹⁹ Apesar da descrição de mecanismos pelo qual o chá verde promove a perda de peso, estudos clínicos controlados ainda são necessários.²⁰

Estudo com extrato aquoso da canela em pessoas portadoras de Síndrome metabólica mostrou queda dos níveis de glicose no sangue, diminuição da pressão arterial, diminuição de gordura corporal e aumento de massa muscular, revelando um potencial terapêutico no tratamento de obesidade e suas comorbidades.²¹

²¹Descreveu que o chá de hibisco tem sido utilizado, pois causa diminuição do peso corporal e melhora da atividade hepática causada pelo acúmulo de gordura.²²Entretanto, destaca a importância de mais estudos sobre a sua segurança e efeitos adversos que devem ser realizados para um uso seguro e racional.²³

O gengibre também é uma planta conhecida por seu potencial termogênico, porém outros mecanismos auxiliam na perda de peso como a regulação do metabolismo lipídico, a supressão da digestão de carboidratos e a modulação da secreção de insulina.²⁴ E por fim, o uso do limão e cavalinha para perda de peso deve-se a presença de flavonóides com ação diurética.²⁵

Apesar de alguns dos chás citados terem de fato alguma propriedade que ajuda no processo de emagrecimento, em muitos casos ainda são necessários mais estudos para comprovação deste efeito; e as informações oferecidas nos vídeos são escassas. Cabe destacar que a dose usada é importante bem como a identificação botânica da planta. Fatores como o plantio, coleta, o modo de preparo dos chás podem influenciar no seu efeito. Um estudo com 300 idosos mostrou que 100% acreditavam que as plantas medicinais não são capazes de causar danos a saúde, e apenas 2 entrevistados sabiam que o modo de preparo de chás varia de acordo com a planta²⁶.

Apesar das pessoas acreditarem que as plantas não oferecem riscos, no ano de 2017 as plantas foram responsáveis por 821 casos de intoxicação no Brasil, em 2016 foram 1207, e em 2015 foram 992 casos.²⁷

Muitas expressões encontradas mostraram o risco ao qual as pessoas estão expostas ao assistirem os vídeos e darem credibilidade a eles. Nos vídeos produzidos por pessoas não identificadas como profissionais de saúde foram identificadas algumas falas como “É natural, não vai te fazer mal”, “Como são naturais agem melhor no organismo”, “Não tem efeito adverso”, “bomba de saúde” e “cura de doenças renais”. Essas expressões são perigosas, pois podem levar os usuários a acreditar que o uso destes chás é seguro e não possui nenhum risco a saúde. Esta ideia de que por ser natural não faz mal já está no imaginário da população, que geralmente não associa a planta medicinal a qualquer malefício ou risco.²⁸

Entretanto, já é conhecido que os chás também podem ter efeitos adversos e causar prejuízos à saúde principalmente quando utilizados indiscriminadamente e sem orientação de um profissional de saúde. Também não se sabe sobre a condição clínica de cada pessoa que visualiza o vídeo buscando uma terapia, em muitas situações estas plantas podem ser contraindicadas para alguns pacientes e podem ter interação com medicamentos que a pessoa já utilize e assim prejudicar a terapia medicamentosa; além do risco ao serem associadas a outras plantas como nos casos dos vídeos em que mais de uma planta foi indicada como emagrecedor.

O uso do chá verde devido a seus altos teores de cafeína não é indicado na parte da noite e pode interagir potencializando o efeito de analgésicos e também medicamentos que contenham efedrina alterando parâmetros cardiovasculares, vale lembrar que a efedrina pode ser facilmente encontrada em medicamentos antigripais, muitas vezes utilizados sem orientação do médico ou farmacêutico. Além disso, quando administrado com anticoagulantes pode causar sangramento.²⁹

As análises dos vídeos mostraram que nenhum vídeo falou sobre qualquer malefício que o uso do chá pode acarretar na saúde dos consumidores, e nem de possíveis interações que podem ocorrer do uso de chás com medicamentos. Em 2 vídeos realizados por profissionais de saúde o chá de canela foi recomendado para diabéticos e sugerido que com o uso de chá de canela a necessidade do uso de insulina diminui; sendo que a divulgação desta informação sem comprovação científica pode prejudicar o tratamento dos indivíduos, que podem deixar de usar o medicamento ou reduzir a dose. Dos poucos vídeos que traziam contraindicações, o gengibre foi o mais citado sendo comentado sobre a sua contraindicação para pessoas hipertensas.

O uso de chás para emagrecer é bastante difundido na sociedade, conforme mostram alguns estudos como Carvalho et al. (2016) que avaliou as estratégias de emagrecimento usadas por 20 pacientes submetidos a cirurgia bariátrica; nestes pacientes, os métodos mais frequentemente usados para emagrecer foram medicamentos (80%) e chás ou ervas (80%), entretanto a perda de peso não se mostrou significativa.³⁰ Estudou o uso de plantas medicinais em 252 estudantes de graduação em Minas Gerais e observou que 27,4% dos estudantes utilizavam plantas para o tratamento de doenças regularmente, e a avó foi a principal pessoa a influenciar nesse uso; sendo que deste estudo 15,7% relataram o uso de plantas especificamente para emagrecer, e o Chá verde foi o mais frequente, seguido por Hibisco e Cavalinha.³¹ Em seu estudo com 61 estudantes de uma Universidade rural no Rio Grande do Norte encontraram que 99,4% faziam uso de plantas medicinais.³² Encontraram 100% das participantes da pesquisa fazendo uso de plantas com finalidades terapêuticas e destaca que este conhecimento tradicional tem atravessado gerações sendo as mulheres as principais envolvidas³³. Entrevistou 1404 indivíduos obesos ou com sobrepeso e encontrou 42,9% de prevalência de automedicação usando produtos naturais.³⁴

Observou-se também a recomendação perigosa de associação entre os chás no nosso estudo; em um vídeo produzidos por profissional não identificado como da área da saúde foi recomendado o uso de 30 ervas diferentes (abacateiro, chá verde, carqueja, chapéu-de-couro, jambolão, cavalinha, melissa, douradinha, salsaparrilha, erva-de-bugre, carobinha, sene, dente-de-leão, funcho, pau-magro, sete-sangrias, hibisco, graviola, fucus vesiculosos, cáscara-sagrada, maracujá, espinheira-santa, quebra-pedra, boldo-do-chile, jurubeba, angélica, pau-ferro, cajueiro, centelha-asiática e alcachofra) para emagrecer e em 2 outros vídeos também desta categoria foram recomendados um mesmo chá contendo 37 ervas diferentes (abacateiro, chá verde, carqueja, chapéu de couro, jambolão, cavalinha, melissa,

douradinha, salsa parrilha, erva de bugre, dente de leão, carobinha, sene, funcho, erva cidreira, sete sangria, hibisco, graviola, cascara sagrada, maracujá, espinheira santa, angelica, pau ferro, cajueiro, centelha asiática, alcachofra, porangaba, sucupira, jatobá, roxo, quebra pedra, boldo do chile, jurubeba, malva branca, fucus, velame, juá e colágeno).

Um outro estudo também avaliou um chá de 37 ervas vendidos em Pinhais, no Paraná, e observou que alguns marcadores das plantas que diziam estar presentes no rótulo não foram detectados, esta falta dos marcadores pode ocorrer pela qualidade ou quantidade da planta usada, ou ainda devido a um processo de produção inadequado e pode fazer com que o chá não tenha o efeito esperado. Além disso, o estudo encontrou na literatura diversas interações medicamentosas entre as plantas presentes neste chá de 37 ervas com medicamentos alopáticos e ainda destacou que o chá apresentava diversas ervas que ainda não foram muito estudadas.³⁵ Muitas das ervas presentes no chá também foram relatadas nos vídeos analisados no nosso estudo o que alerta para o risco ao qual as pessoas estão expostas ao usarem uma quantidade tão grande de ervas que possuem diversos princípios ativos que nesta associação podem não provocar os benefícios esperados e ainda oferecer riscos.

Uma revisão integrativa mostrou que dentre os estudos de plantas medicinais anti-obesidade apenas um avaliou a toxicidade e ainda sim, o estudo foi feito em ratos, o que mostra que quando se trata de plantas medicinais há ainda carência de informação, principalmente de estudos clínicos e estudos toxicológicos;²⁹ e do mesmo modo, os vídeos no YouTube refletiram esta carência de informação, houve indicação de muitas plantas, principalmente por pessoas não relacionadas à área da saúde e ausência de informações sobre os riscos desta prática.

CONCLUSÃO

O aumento do uso da internet e redes sociais nos últimos anos tem contribuído muito para a divulgação de informações no mundo inteiro, porém é necessário ser crítico e verificar as evidências científicas do que está sendo divulgado. Neste estudo foram encontrados diversos chás indicados para emagrecimento para uso isolado ou em associação, tendo casos até de indicação de 37 ervas concomitante. O fato de que a maioria dos vídeos foi produzido por pessoas que não se identificaram como profissionais de saúde é preocupante, bem como o uso de expressões que sugerem ausência de risco. As poucas contraindicações relatadas e ausência de informação sobre possíveis interações entre chás e medicamentos sugere que a

população pode estar exposta a grande risco ao consumir informações em saúde em plataformas como o YouTube. Nenhum vídeo na internet é capaz de substituir uma consulta e/ou orientação do profissional de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes brasileiras de obesidade. 4.ed. São Paulo (SP): Companygraf; 2016. [acesso em 01 set 2020]. Disponível em <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>

2- Magalhães LM, Bernardes ACB, Tiengo A. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2017;11(68):685-692.

3- Vigitel Brazil 2016: surveillance of risk and protective factors for chronic diseases by telephone survey: estimates of sociodemographic frequency and distribution of risk and protective factors for chronic diseases in the capitals of the 26 Brazilian states and the Federal District in 2016. [Acesso em: 03/05/2020]. Disponível em http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel_2016_jun17.pdf

4- Nações Unidas ONU alerta para ‘globalização da obesidade’ em reunião do G20. 2019. [Acesso em 02/06/2019]. Disponível em <https://nacoesunidas.org/onu-alerta-para-globalizacao-da-obesidade-em-reuniao-do-g20/>

5- Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. J Bras Psiquiatr. 2017;66(3):164-171.

6- Freitas AR, Novello D, Gastaldon LT, Justino PF. Insatisfação da imagem corporal, práticas alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino. Rev Bras Nutr Clin. 24(3):166-73, 2009.

7- Neto IB, Campos IG. A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a auto-imagem de adolescentes. Caderno de Educação Física. Marechal Cândido Rondon. 2010;9(17):87-99.

8- Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. Rev Nutr. 2005 Jul/Aug; 18(4):491-7.

9- Santos LAS. Os Programas de Emagrecimento na Internet: um Estudo Exploratório PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2007;17(2):353-72.

10- Fox S. Health topics: 80% of internet users look for health information online, Pew Internet & American Life Project. 2011 [acesso em 30 jun 2018]. Disponível em <https://www.issuelab.org/resources/9648/9648.pdf>

- 11- YouTube. YouTube em números [Acesso em 05 maio 2020] Disponível em <https://www.youtube.com/intl/pt-BR/about/press/>
- 12- Motta BS, Bittencourt M, Viana PMF. A influência de Youtubers no processo de decisão dos espectadores: uma análise no segmento de beleza, games e ideologia. *Revista da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação*. E-compós, Brasília, 2014;17 (3):1-25.
- 13- Bauman Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2001.
- 14- Costa, A. M. A escalada do efeito Dunning-Krueger na desconstrução do conhecimento científico. *Revista Artigos.Com*. 2019;11:1-11.
- 15- Lopes MA. O Embate entre o Conhecimento e a Ignorância. 2017. [acesso em: 01 ago 2020]. Disponível em <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1087543/1/Oembateentreconhecimentoaeignorancia.pdf>
- 16- Kruger J, Dunning D. Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999;77(6)1121–34.
- 17- Costa BB, Viegas DJ, Moreira TA, Abreu PA. O movimento antivacina no YouTube nos tempos de pós-verdade: Educação em saúde ou desinformação? *Revista Mídia e Cotidiano* 2020, 14(1):220-239.
- 18- Cercato LM, White PAS, Nampo FK, Santos MRV, Camargo EA. A systematic review of medicinal plants used for weight loss in Brazil: Is there potential for obesity treatment? *Journal of Ethnopharmacology*. Elsevier. 2015 24 Dec; 176:286-96.
- 19- Asl MN, Hosseinzadeh H. Review of pharmacological effects of *Glycyrrhiza radix* and its bioactive compounds. *Phytother Res*. 2008 Jun; 22(6):709–24.
- 20- Grove K, Lambert JD. Human Intervention Studies Show That Tea (*Camellia sinensis*) May Be Useful in the Prevention of Obesity 1 , 2. *J Nutr*. 2010;140:446–53.
- 21- Anderson RA. Chromium and polyphenols from cinnamon improve insulin sensitivity. *Proc Nutr Soc*. 2008 Feb; 67(1):48–53.
- 22- Kao ES, Yang MY, Hung CH, Huang CN, Wang CJ, Li Z, et al. Polyphenolic extract from *Hibiscus sabdariffa* reduces body fat by inhibiting hepatic lipogenesis and preadipocyte adipogenesis. *Food Funct*. 2016; 7(1):171–82.
- 23- Herranz-López M, Olivares-Vicente M, Encinar J, Barrajon-Catalán E, Segura-Carretero A, Joven J, et al. Multi-Targeted Molecular Effects of *Hibiscus sabdariffa* Polyphenols: An Opportunity for a Global Approach to Obesity. *Nutrients* 2017;9(8):907.

- 24- Wang J, Ke W, Bao R, Hu X, Chen F. Beneficial effects of ginger *Zingiber officinale* Roscoe on obesity and metabolic syndrome: a review. *Ann N Y Acad Sci.* 2017;1398(1):83–98.
- 25- Ferreira MRJ. A Fitoterapia no combate à obesidade. 2013. p. 124. Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Portugal: Universidade do Algarve, 2013.
- 26- Ângelo T, Ribeiro CC. UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS E MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS POR IDOSOS C&D-Revista Eletrônica da Fainor, 2014; 7(1):18-31.
- 27- SINITOX. Sistema Nacional de Informações tóxico-farmacológicas. Dados de intoxicação, 2017. [Acesso em: 07/08/2020]. Disponível em <https://sinitox.icict.fiocruz.br/dados-nacionais>
- 28- Cruz CKS, Ribeiro RCL, Oliveira MCB, Brito MGA, Rocha GMM, Silva MA, et al. O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa. *Research, Society and Development.* 2020;9(9):44-57.
- 29- Nicoletti MA, Oliveira-Junior MA, Bertasso CC, Caporossi PY, Tavares APL. Principais interações no uso de medicamentos fitoterápicos. *Revista Infarma* 2007;19(1/2):32-40.
- 30- Carvalho TS, Vasconcelos FC, Carvalho MDBM. Análise do histórico de métodos de emagrecimento dos pacientes submetidos à cirurgia bariátrica em um hospital público de Belém. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* 2016 Jan/Fev; 10(55):4-11.
- 31- Damasceno EMA, Rocha RL, Pinheiro. MLP O uso de plantas medicinais com atividade emagrecedora entre acadêmicos de uma instituição do norte de Minas Gerais. *Revista Vozes dos Vales,* 2017;11(VI):1-12.
- 32- Paulino RC, Henriques G, Coelho M, Maia S. Conhecimento Sobre Plantas Medicinais Entre Alunos da Universidade Federal do Semi Árido, Mossoró, RN. *Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável.* 2012;6(4):78-90.
- 33- Silva KO; Almeida SS. Uso de plantas medicinais em uma associação rural no semiárido baiano. *Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA,* 2020 Janeiro/Julho; 10(1):95-105.
- 34- Alonso CAJ, Ruiz PAJ, Ramírez MMA, Alcocer GSG, Ruiz NY, Ibarra RLDR, et al. Self-treatment with herbal products for weight-loss among overweight and obese subjects from central Mexico. *Journal of Ethnopharmacology.* 2019 April 24; 234:21–6.
- 35- de Paula AGP, Lima, CP. Prospecção fitoquímica e interações medicamentosas do chá de 37 ervas comercializado em Pinhais-PR. *J Hea Rev.* 2019;2(5):4621-40.

