

Cuidados nutricionais para a valorização da beleza corporal

Nutritional care for the enhancement of body beauty

Cuidados nutricionales para el realce de la belleza corporal

Recebido: 29/07/2022 | Revisado: 15/08/2022 | Aceito: 05/09/2022 | Publicado: 12/09/2022

Daniel Jonathan Medvedovsky Alba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5113-1794>

Centro Universitário UniFTC, Brasil

E-mail: daniel.jonathan.ma@gmail.com

Vitoria Vilas Boas da Silva Bomfim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4897-0279>

Centro Universitário Jorge Amado, Brasil

E-mail: pesquisaclinica9@gmail.com

Luiz Henrique Abreu Belota

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4533-6897>

Universidade do Estado do Amazonas, Brasil

E-mail: lhab.med18@uea.edu.br

Tiago de Melo Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0574-4247>

Universidade Estadual do Norte Fluminense, Brasil

E-mail: tiagomelo087@gmail.com

Mike Jordam da Silva Delfino

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4217-2129>

Universidade Federal do Maranhão, Brasil

E-mail: mike.jordam@discente.ufma.br

Resumo

Pessoas de todas as classes sociais têm procurado por profissionais de diversas áreas para atender às suas necessidades de saúde, rejuvenescimento e beleza. Esta busca fez com que diversos profissionais, entre eles nutricionistas, se aperfeiçoaram mais. A nutrição em estética vai além da dietoterapia: implementa o cuidado nutricional levando em consideração também as necessidades estéticas do seu paciente. Este estudo tem como objetivo revisar os cuidados nutricionais para valorização da beleza corporal. Trata-se de um estudo de revisão integrativa, onde realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde (IBECS). Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores: “Alimentos, Dieta e Nutrição”, “Indústria da Beleza” e “Aparência Física”. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos disponíveis online, na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, e indexados nos referidos bancos de dados nos anos de 2017 a 2022. Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados. As pessoas notam que o cuidado à beleza é o intuito de todas as pessoas, e a dedicação a estética está se expandindo a cada dia. Esse método tem impacto prejudicial na autoimagem, particularmente para mulheres que sentem urgência de perder peso. A pressão cultural para perder peso é um meio simples da etiologia dos transtornos alimentares e interage com fatores biológicos, psicológicos e familiares.

Palavras-chave: Alimentos, dieta e nutrição; Beleza; Indústria da beleza; Aparência física.

Abstract

People from all walks of life have been looking for professionals from different areas to meet their health, rejuvenation and beauty needs. This search made several professionals, including nutritionists, improve themselves more. Nutrition in aesthetics goes beyond diet therapy: it implements nutritional care taking into account the aesthetic needs of your patient. This study aims to review nutritional care to enhance body beauty. This is an integrative review study, where a search was carried out in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Spanish Bibliographic Index in Sciences of Health (IBECS). The following descriptors were used to search for articles: “Food, Diet and Nutrition”, “Beauty Industry” and “Physical Appearance”. The inclusion criteria defined for the selection of articles were: articles available online, in full, in Portuguese, English and Spanish, and indexed in the aforementioned databases in the years 2017 to 2022. As exclusion criteria: articles that did not include the theme and repeated studies in the databases. People notice that beauty care is everyone's goal, and dedication to aesthetics is expanding every day. This method has a detrimental impact on self-image, particularly for women who feel an urge to lose weight. Cultural pressure to

lose weight is a simple means of etiology of eating disorders and interacts with biological, psychological and family factors.

Keywords: Food, diet and nutrition; Beauty; Beauty industry; Physical appearance.

Resumen

Personas de todos los ámbitos de la vida han estado buscando profesionales de diferentes áreas para satisfacer sus necesidades de salud, rejuvenecimiento y belleza. Esta búsqueda hizo que varios profesionales, incluidos los nutricionistas, se mejoraran más. La nutrición en estética va más allá de la dietoterapia: implementa cuidados nutricionales teniendo en cuenta las necesidades estéticas de su paciente. Este estudio tiene como objetivo revisar los cuidados nutricionales para realzar la belleza corporal. Se trata de un estudio de revisión integradora, donde se realizó una búsqueda en las siguientes bases de datos: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) e Spanish Bibliographic Index in Sciences of Health (IBECS). Se utilizaron los siguientes descriptores para la búsqueda de artículos: “Alimentación, Dieta y Nutrición”, “Industria de la Belleza” y “Apariencia Física”. Los criterios de inclusión definidos para la selección de artículos fueron: artículos disponibles en línea, completos, en portugués, inglés y español, e indexados en las bases de datos antes mencionadas en los años 2017 a 2022. Como criterios de exclusión: artículos que no incluyeron el tema y estudios repetidos en las bases de datos. La gente nota que el cuidado de la belleza es el objetivo de todos, y la dedicación a la estética se expande cada día. Este método tiene un impacto perjudicial en la autoimagen, particularmente para las mujeres que sienten la necesidad de perder peso. La presión cultural para perder peso es un medio simple de etiología de los trastornos alimentarios e interactúa con factores biológicos, psicológicos y familiares.

Palabras clave: Alimentación, dietética y nutrición; Belleza; Industria de la belleza; Apariencia física.

1. Introdução

Hoje em dia, a ênfase na imagem, aparência, corpo, beleza e estética é notória, aqui, o culto ao corpo e à beleza é particularmente importante. A adoção da figura perfeita deslumbra a sociedade contemporânea, e a figura perfeita invade gradualmente todos os espaços da vida moderna. Vivemos em um mundo onde a mídia espalha ou gera notícias, declarações e expectativas para os indivíduos por meio de publicidade, informações e notícias. Como a TV é a ferramenta de comunicação mais usada para entretenimento e educação, ela representa a maior fonte de informações sobre o mundo e pode transmitir dados sobre o comportamento, roupas, pensamentos e sentimentos das pessoas para os mais diversos lugares e culturas. Padrão de alimentação e beleza. A mídia padronizou os corpos, fazendo com que os corpos que parecem incalculáveis se sintam carregados e insatisfeitos (Witt & Schneider, 2011).

Dessa forma, no final do século XX e XXI ocorreu um aumento considerável de trabalhos científicos, com o objetivo principal de discutir sobre a construção da beleza, corpos ideais e estéticos na nossa cultura. Entretanto, a mídia frisa mostrar corpos atraentes, fazendo com que uma grande parte da sociedade busque uma aparência física idealizada. A obsessão em busca da magreza está contribuindo para que as pessoas pratiquem dietas inadequadas, ‘Milagrosas’, que prometem a redução de peso rápido e sem sofrimento, sem pensar e considerar no fator saúde. Sendo assim, o corpo ocidental não se trata mais em aceitar como ele é e sim corrigi-lo e transformá-lo. É importante conscientizar as pessoas, mostrar os mecanismos da obtenção da estética, juntamente com a nutrição (Xavier & Miamoto, 2016).

Pessoas de todas as classes sociais têm procurado por profissionais de diversas áreas para atender às suas necessidades de saúde, rejuvenescimento e beleza. Esta busca fez com que diversos profissionais, entre eles nutricionistas, se aperfeiçoaram mais. A nutrição em estética vai além da dietoterapia: implementa o cuidado nutricional levando em consideração também as necessidades estéticas do seu paciente. Uma vez que, o aumento da preocupação com o corpo perfeito tem estado associado com atitudes insalubres, o nutricionista torna-se imprescindível para minimizar os riscos desta busca, bem como, para correta orientação que permita a obtenção e potencialização dos resultados, aliados à melhoria na qualidade de vida e saúde (Speck & Zaneti, 2019; Xavier & Miamoto, 2016).

Diante do exposto este estudo tem por objetivo revisar os cuidados nutricionais para valorização da beleza corporal.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo realizado por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência por ocasião da realização de uma revisão integrativa (Ercole *et al.*, 2014).

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde (IBECs). Foram utilizados os seguintes descritores “Alimentos, Dieta e Nutrição”, “Indústria da Beleza” e “Aparência Física”. Utilizou-se AND e OR como operadores booleanos selecionados. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos disponíveis online, na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados nos anos de 2017 a 2022. Como critérios de exclusão, utilizou-se: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados.

3. Resultados e Discussão

A obesidade tem como característica o excesso de peso, constitui um dos maiores problemas dos últimos tempos, atingindo pessoas de todas as classes sociais compartilhando de uma história hereditária configurando-se num estado de má nutrição, logo por um distúrbio no balanceamento dos nutrientes, alterando outros fatores pelo excesso alimentar portanto a Organização Mundial da Saúde, definiu como um fator alinhado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem sido uma das principais causas de acometimento de mortalidade no país, estudos mostram que tem a característica de ser multifatorial, e um dos fatores a ser modificado é a alimentação inadequada e o sedentarismo (Xavier & Miamoto, 2016; Rocha *et al.*, 2016). Com isto emergiram duas variáveis, sendo elas: nutricosméticos e beleza corporal.

3.1 Nutricosméticos

A cada dia, a indústria apoiada em pesquisas, lança produtos na tentativa de combater tal envelhecimento. Dentre estas inovações podem-se mencionar a utilização de nutricosméticos que, de acordo com de Araújo Nora e Foppa (2012), são suplementos alimentares anti-idades apresentados em cápsulas e comprimidos para serem administrados por via oral. São produtos que, em sua formulação, compreendem elementos fundamentais para o bom funcionamento das células e de substâncias que aprontam a pele para a exposição solar. Este novo segmento promete conservar a beleza por meio do estabelecimento de um equilíbrio interno, de dentro para fora.

A definição de beleza é muito subjetiva, contudo, o aspecto jovial é reconhecido como a condição maior de beleza. A busca pelo segredo da jovialidade não é questão atual, está se revela desde da sociedade mais remota, o que levar a crença de que sempre houve o deslumbre pela aparência jovem e o combate ao envelhecimento (Zouboulis & Makrantonaki, 2011).

O envelhecimento é um conjunto de mudanças fisiológicas inevitáveis e irreversíveis. Nesse processo, devido ao tempo prolongado de sobrevivência, a capacidade adaptativa do organismo é gradualmente perdida. O envelhecimento pode ser acelerado e exacerbado por fatores controláveis, que podem ser controlados, como sol, fumaça, álcool, poluentes e desnutrição. À medida que os indivíduos envelhecem, a elasticidade é perdida, o que é uma das principais características da pele. Como as glândulas sudoríparas e sebáceas reduzem a capacidade funcional, a perda de colágeno e água também resseca a pele (dos Santos & de Oliveira, 2014).

Consequentemente, a derme torna-se fina, facilitando o surgimento de rugas ao avançar da idade e é natural o processo de envelhecimento, como consequência, a diversas alterações na pele as quais podem ser perceptíveis ou não. Por conta disso constantemente vê-se indivíduos em busca de meios que contribuam para o rejuvenescimento, proporcionando a eles, bem-estar e uma melhor qualidade de vida (Rocha *et al.*, 2016).

Os antioxidantes obtidos da dieta são essenciais para os efeitos antioxidantes adequados e, portanto, desempenham um

papel importante na manutenção da saúde. Pelo menos parte dos efeitos benéficos de uma dieta rica em frutas e vegetais é considerada uma variedade de antioxidantes vegetais, que podem ser usados como suplementos benéficos para humanos. Eles evitam os danos causados pelos radicais livres, fornecendo elétrons ausentes na molécula. Dessa forma, os radicais livres são estabilizados e não vão danificar os elétrons de outras células (Tureck et al., 2017).

Alimentos com propriedades nutricionais benéficas para o corpo humano são ditos alimentos funcionais, que auxiliam na manutenção da saúde, reduzindo o número de diversas doenças. Compostos por combinações químicas complexas, tais alimentos, ao entrarem na célula pelo processo de nutrição, ditam sua atividade alterando sua composição. Estudos mostram atividades antioxidantes em frutas, verduras, grãos, óleos e legumes, tornando-os grandes aliados do retardamento do envelhecimento cutâneo, entretanto, é preciso observar o preparo correto do alimento e sua quantidade para que o efeito antioxidante seja adquirido na dose certa, para evitar reações adversas (Rocha et al., 2016).

O beta caroteno e as vitaminas A, C e E são considerados antioxidantes de grande capacidade redutora, sendo assim capazes de sequestrar os radicais livres com grande eficiência. Entretanto, há ainda outras substâncias que atuam como antioxidantes, como: os bi flavonoides, coenzima Q10, licopeno, as isolava-as e as catequinas (dos Santos & de Oliveira, 2014).

O conceito de nutrir a pele por via oral, ou seja, de dentro para fora, nasceu da suposição de que esta não pode ser nutrida externamente com cremes hidratantes e soluções tópicas. A partir disto, cientistas da indústria cosmética junto com a indústria alimentícia, verificam diversas combinações de aditivos capazes de combater os radicais livres, sendo eles os responsáveis por acelerar o processo de envelhecimento cutâneo (Câmara & Tavares, 2019).

Partindo deste princípio, entra no mercado um novo segmento de produtos para ingestão por via oral, pílulas chamadas nutricosméticos que asseguram melhorar a pele de dentro para fora, visando prevenir o envelhecimento, a queda capilar, o fortalecimento das unhas e a melhora das celulites. É uma nova classe de produtos da categoria saúde e beleza onde compreende ingredientes por via oral, na forma de suplementos nutricionais, através de cápsulas, flaconetes, comprimidos ou sachets. Estes produtos combatem os radicais livres e é recomendado o uso diariamente. Para alcançar os resultados pretendidos em suas formulações apresentam ativos de origem vegetal, sais minerais, aminoácidos e vitaminas que atuam isoladamente ou em sinergia. Devem conter uma combinação de ingredientes ativos como vitamina A, C e E, minerais, flavonóides, aminoácidos, óleos essenciais, proteínas e outras substâncias antioxidantes, além de fornecer nutrientes ao organismo (dos Santos & de Oliveira, 2014).

Os nutricosméticos não tem objetivo de substituir os produtos cosméticos, mas agregá-los, fortalecendo os resultados para o tratamento da pele. Os atuais protocolos para a prevenção do envelhecimento cutâneo fazem uma abordagem múltipla de protetor solar, creme anti rugas e nutricosmético (dos Santos & de Oliveira, 2014).

3.2 Beleza Corporal

Conforme se pode verificar nas pinturas da época, os períodos anteriores ao século XIX traziam um padrão que retrata corpos volumosos e rotundos. Nessa época “a gordura foi sinônimo de saúde, beleza e sedução”. O excesso de peso era típico dos abastados e nobres, da classe dominante, já que o viver deles era abastecido do melhor alimento da época e se afastava de qualquer atividade física desgastante. Para a plebe, restava o trabalho braçal extenuante e a limitação na disponibilidade de comida. Ser obeso ou estar acima do peso estava associado ao poder, financeiro ou político. Esta forma de se pensar a estética corporal chega a 1830, quando é inventado o código da beleza. É nas primeiras décadas do século XIX que reside o marco temporal da mudança na visão estética sobre o corpo, fechando os olhos para a obesidade e mirando em direção à magreza (Freitas et al., 2010).

A imagem corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional, que representa como os indivíduos

pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos. Ela pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e os processos cognitivos como crenças, valores e atitudes individuais (Petroski et al., 2012).

Souto e Ferro-Bucher (2006), afirma que mais de 70% das mulheres com menos de 21 anos se sentem suficientemente grossas, a ponto de fazerem dieta, embora apenas 15% tenham realmente sobrepeso”. de Oliveira Ainet et al. (2017) complementam tal afirmação dizendo que o peso corporal é evidentemente o principal responsável pela obsessão ao emagrecimento e que cerca de 90% do público feminino em algum momento da vida fazem dieta. Dessa forma, a mídia principalmente a que é voltada para o público feminino, auxilia de maneira negativa para a compreensão errônea a respeito da busca pelo padrão de beleza ideal. Esses conceitos inadequados acabam aumentando a procura e publicação de dietas desequilibradas nutricionalmente que podem ser extremamente prejudiciais à homeostase do organismo (Freitas et al., 2010).

A grande maioria das pessoas opta por seguir um regime alimentar para emagrecimento apenas porque desejam melhor aparência. Entra em questão a imagem corporal que é um assunto extremamente complexo que não pode ser visto apenas sob o ângulo das dietas restritivas. É necessário identificar o conteúdo nutricional e os apelos da publicidade acerca do assunto (Pereira et al., 2019).

A estética, a autoestima e a saúde são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal. Mais da metade das pessoas está insatisfeita com sua silhueta corporal. Neste sentido, intervenções por profissionais e serviços de saúde são necessárias, evitando possíveis problemas futuros de distúrbios alimentares (Petroski et al., 2012; Teston et al., 2010).

O principal problema que aparece em meio a tantas informações sobre diferentes dietas é que existem muitas pessoas que não sabem a porção adequada para seu metabolismo, isso implica no gasto energético, distribuição de vitaminas, ou até mesmo se a pessoa tem doenças relacionadas à alimentação, e acabam não se alimentando corretamente, com a quantidade de nutrientes que seu organismo necessita. Um exemplo é o indivíduo que tem anorexia ou bulimia, que já possui uma alimentação inadequada em sua vida, e muitos desses “conselhos” acabam sendo descritos de maneira errada, usando nomes de nutricionistas, ou blogueiras, entre outros, que acabam assustando e comprometendo os usuários destes meios (Teo, 2010; Magalhães, 2020).

As práticas alimentares, portanto, são refletidas no corpo e estão associadas a vigilância e reconstrução de significados. Dessa forma, o corpo não deve ser visto como uma entidade passiva que portamos, mas sim como um sistema de ação, uma vez que é por meio do corpo que as práticas são realizadas. Em alinhamento à proposta da TP, apresentada a seguir, as práticas são atividades corporais rotineiras e, portanto, o social se dá a partir do desempenho corporal. O consumo de alimentos é uma prática corporal especialmente interessante porque é praticada pelo corpo em sentido mais complexo: em sua execução e em seus efeitos diretos (Sauerbronn et al., 2019).

É importante ressaltar que prestar atenção à beleza é a meta de toda a humanidade, e o cuidado estético é ele está se expandindo a cada dia. Este processo pode ter um impacto negativo na auto imagem, especialmente para mulheres que precisam perder peso. A pressão cultural para perder peso é causa dos transtornos alimentares e interação com fatores biológicos, psicológicos e familiares. No entanto, é importante mencionar que mudanças relacionadas à estética e à imagem corporal estão ocorrendo em constante evolução, então mais atenção nutricional é necessária (Witt & Schneider, 2011; Soaigher et al., 2017).

4. Considerações Finais

As pessoas notam que o cuidado à beleza é o intuito de todas as pessoas, e a dedicação a estética está se expandindo a cada dia. Esse método tem impacto prejudicial na autoimagem, particularmente para mulheres que sentem urgência de perder peso. A pressão cultural para perder peso é um meio simples da etiologia dos transtornos alimentares e interação com fatores

biológicos, psicológicos e familiares. No entanto, vale evidenciar que as mudanças na estética e na imagem corporal estão em regular desenvolvimento, sendo necessária maior cuidado nutricional. Sendo assim, a nutrição é mais do que uma jejum para emagrecer, o nutricionista tem o comprometimento de motivar a saúde, examinar bons hábitos alimentares para aprimorar a qualidade de vida e alertar para falsas crenças e comportamentos sobre a alimentação.

Referências

- Câmara, M. E. L., & Tavares, M. I. L. (2019). Análise da utilização da vitamina c em formulações cosméticas no combate aos radicais livres.
- de Araújo Nora, D., & Foppa, T. (2012). Nutracêuticos x Nutricosméticos e avaliação do potencial antioxidante dos produtos à base de soja. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, 11-24.
- de Oliveira Ainet, W. D. S., Costa, V. V. L., & de Sá, N. N. B. (2017). Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 11(62), 75-85.
- dos Santos, M. P., & de Oliveira, N. R. F. (2014). Ação das vitaminas antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Disciplinarum Scientia/ Saúde*, 15(1), 75-89.
- Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-12.
- Freitas, C. M. S. M. D., Lima, R. B. T., Costa, A. S., & Lucena Filho, A. (2010). O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24, 389-404.
- Magalhães, C. (2020). Cirurgia plástica estética relacionada ao estado nutricional e imagem corporal de mulheres.
- Pereira, G. A. L., de Souza Mota, L. G., Caperuto, É. C., & Chaud, D. M. A. (2019). Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(77), 131-136.
- Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M. F. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17, 1071-1077.
- Rocha, E. C., Sartori, C. A., & Navarro, F. F. (2016). A aplicação de alimentos antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Revista Científica da FHO| UNIARARAS v*, 4(1).
- Sauerbronn, J. F. R., Teixeira, C. D. S., & Lodi, M. D. D. F. (2019). Saúde, estética e eficiência: Relações entre práticas de consumo de alimentos as mulheres e seus corpos. *Cadernos EBAPE. BR*, 17, 389-402.
- Soaigher, K. A., Acencio, F. R., & Cortez, D. A. G. (2017). O poder da vaidade e do autocuidado na qualidade de vida. *Cinergis*, 18(1), 69-72.
- Souto, S., & Ferro-Bucher, J. S. N. (2006). The indiscriminate use of weight control diets and the development of eating disorders. *REVISTA DE NUTRICAÇÃO-CAMPINAS-*, 19(6), 693.
- Speck, M. M., & Zaneti, L. A. (2019). Revisão sistemática: nutricosméticos utilizados nos tratamentos das disfunções estéticas. *Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Tubarão*.
- Teo, C. R. P. A. (2010). Discursos e a construção do senso comum sobre alimentação a partir de uma revista feminina. *Saúde e Sociedade*, 19, 333-346.
- Teston, A. P., Nardino, D., & Pivato, L. (2010). Envelhecimento cutâneo: teoria dos radicais livres e tratamentos visando a prevenção e o rejuvenescimento. *Uningá Review*, 1(1).
- Tureck, C., Locateli, G., Corrêa, V. G., & Koehnlein, E. A. (2017). Avaliação da ingestão de nutrientes antioxidantes pela população brasileira e sua relação com o estado nutricional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 20, 30-42.
- Witt, J. D. S. G. Z., & Schneider, A. P. (2011). Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência & saúde coletiva*, 16, 3909-3916.
- Xavier, M. P., & Miamoto, J. M. (2016). Estética E Nutrição: aliadas em busca do corpo perfeito. In *II Congresso Internacional do Grupo Unis*. Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas.
- Zouboulis, C. C., & Makrantonaki, E. (2011). Clinical aspects and molecular diagnostics of skin aging. *Clinics in dermatology*, 29(1), 3-14.