



 [crn3regiao](#)

 [CRN3Regiao](#)

 [CRN-3](#)

**2024**



# O que é o CRN-3?

## Missão

Orientar os Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética para uma atuação técnica e ética em prol da saúde da população, inovando no acolhimento, proporcionando visibilidade e o reconhecimento da categoria.

## Finalidade

Instituído pela Lei nº 6.583/1978 e regulamentado pelo Decreto nº 84.444/1980, o CRN-3 tem por finalidade:

Habilitar o exercício profissional (Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética).

Fiscalizar, orientar e disciplinar o exercício profissional do Nutricionista e Técnico em Nutrição e Dietética, bem como das pessoas jurídicas da área de Alimentação e Nutrição.



## Jurisdição do CRN-3

Sua atuação abrange os estados de **São Paulo** e **Mato Grosso do Sul**, e possui mais **70 mil profissionais inscritos**





# NUTRIÇÃO SEM ESTEREÓTIPOS

#menospadraomaisinclusao

CRN<sub>3</sub> | CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO • SP | MS



Afinal, o que é



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





## Contexto e justificativa

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





## Contexto e justificativa da NSE

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

Prevalência do estereótipo de **beleza e corpo**

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

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



## Leandra Leal (distorção de imagem)

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

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

[instagram.com/leandraleal/](https://www.instagram.com/leandraleal/)



## Leandra Leal (distorção de imagem)

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

[instagram.com/leandraleal/](https://www.instagram.com/leandraleal/)



# ESTEREÓTIPOS SÃO



um atalho cognitivo



padrões que a  
sociedade constrói



imagens fixas e  
simplificadas

ALIANÇA **sem**  
#estereótipos

CAPÍTULO BRASIL



Será que é  
**apenas**  
na publicidade?

Será que é **apenas** na publicidade?

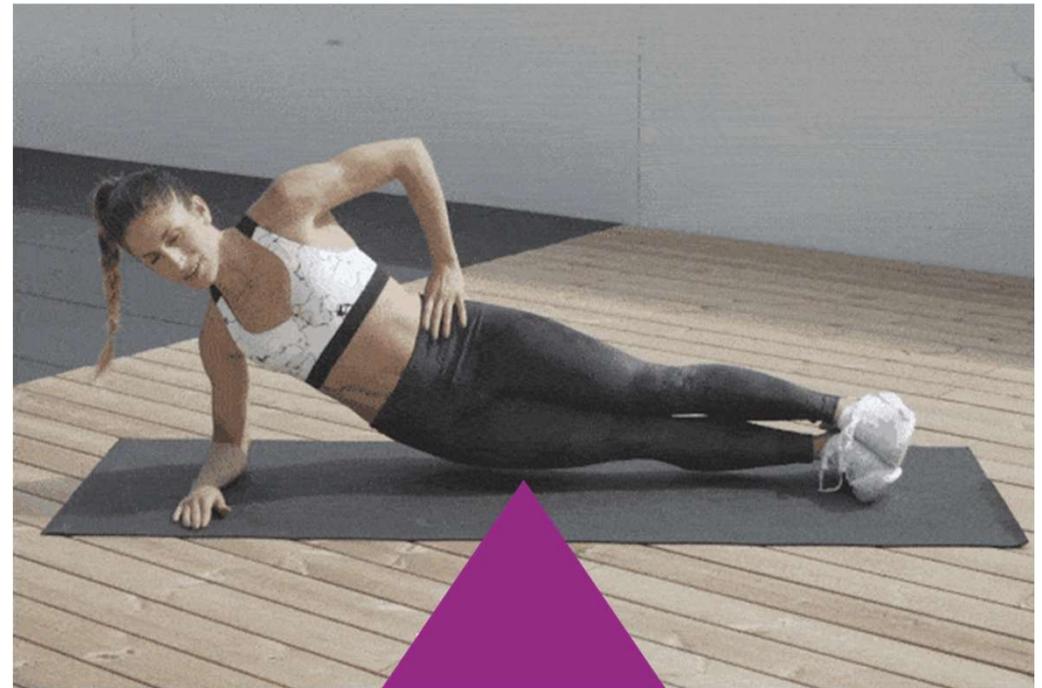
Na atualidade, as **redes sociais** são um dos principais sistemas midiáticos capazes de influenciar a **idealização corporal feminina**



## A imagem midiática

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

Prof. Elizeu C. Macedo



## A **imagem** midiática

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



## Estereótipos são **perigosos**

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





## Estereótipos são criados e difundidos pelo **mercado**:

Os **interesses do consumidor do século XXI** não são exclusivamente inerentes à sua vontade, mas igualmente “criadas pela **promoção**, pelo **condicionamento**, pela **publicidade**, pela **persuasão cultural**” (Barber, 2003) , e pelos **estereótipos** (Sanches, 2024)

Os estereótipos, **voltados exclusivamente para o consumo**, anunciam “um falso poder de consumo mesmo quando [o sujeito] renuncia ao seu verdadeiro poder de cidadão (Barber, 2009)

O mercado **não está preocupado com cidadãos**, pois cidadãos conhecem os seus direitos, têm repertório para lidar com escolhas; o **mercado cria consumidores** (Sanches, 2024)



As narrativas midiáticas **não são inócuas**



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

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

Por redação Marie Claire



## Exemplos de estereótipos

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

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

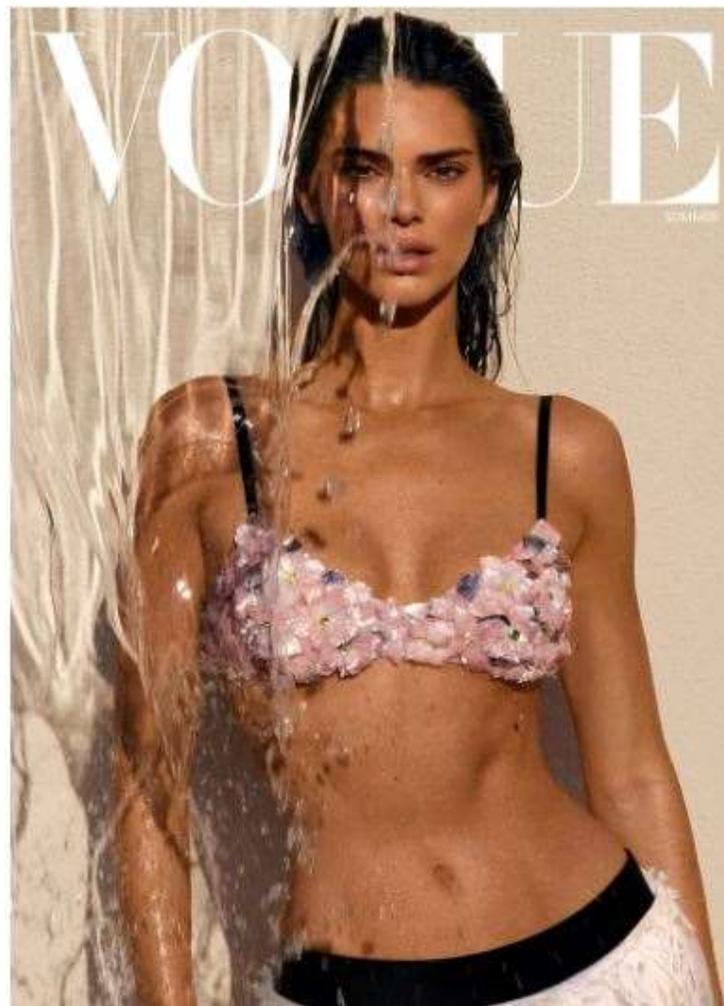
(Sanches; 2022)



Exemplos de estereótipos

Imagem alterada:  
corpo magro e liso

Vogue, June/July 2024



Exemplos de estereótipos

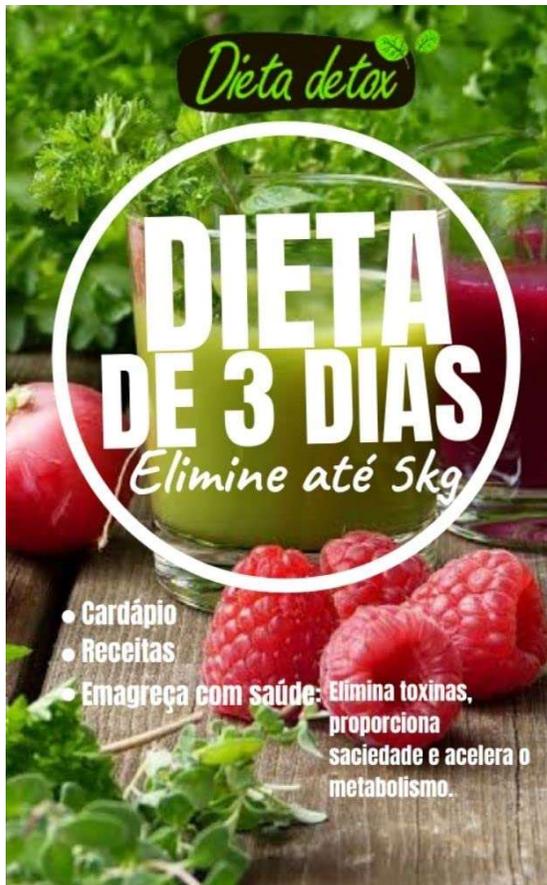
**Publicidade:**  
sucesso = magreza



## Exemplos de estereótipos (corpo perfeito)



## Exemplos de estereótipos (dietas midiáticas)

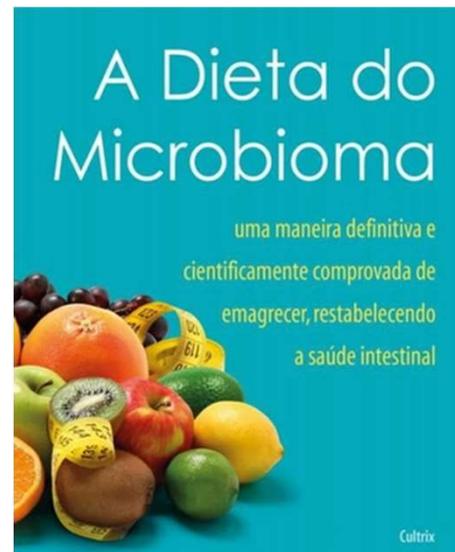


*Dieta detox*

# DIETA DE 3 DIAS

*Elimine até 5kg*

- Cardápio
- Receitas
- Emagreça com saúde: Elimina toxinas, proporciona saciedade e acelera o metabolismo.



## A Dieta do Microbioma

uma maneira definitiva e cientificamente comprovada de emagrecer, restabelecendo a saúde intestinal

Cultrix



## Dieta Cetogênica:

*Aprenda Como Ela te Ajuda Emagrecer*



**DIETA DO OVO**

COMO FUNCIONA, CARDÁPIO E DICAS!

**Dia 1** **Dia 7**



## DIETA DA SOPA

UM GUIA PARA INICIANTES SOBRE COMO FAZER DIETA DA SOPA PARA PERDER PESO RÁPIDO



## DIETA LÍQUIDA

### EMAGRECER E SAÚDE

## Exemplos de estereótipos (novas dietas)

VivaBem uol

Política

Jogos de Hoje

Canal UOL

Colunas

CARDÁPIOS PARA EMAGRECER

SEMANAS

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



## Exemplos de estereótipos (antes e depois)



Pesquisa

#antesedepois

#

#antesedepois

6.696.513 publicações

#

#antesedepoisemagrecimento

524.291 publicações

#

#antesedepoisgym

122.544 publicações





## Objetivos da #NSE

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

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

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

Diferenciar a **idealização corporal midiática** e **social** do tratamento da obesidade



## Lançamento oficial no maior evento de Nutrição da América Latina (Conbran 2024)

### CRN-3 lança campanha no maior congresso de Nutrição da América Latina

22 de Maio de 2024



*"A Nutrição Sem Estereótipos tem uma base sólida na ciência, tratando de um assunto complexo e urgente para o bem-estar da sociedade"*

## O que já está **acontecendo** (artigo na mídia)

**CORREIO BRAZILIENSE** Opinião

SAÚDE

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

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

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



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

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

O que já está **acontecendo** (informações no site do CRN-3)

## Nutrição sem estereótipos: desconstruindo padrões e promovendo a saúde

08 de Maio de 2024

*Você sabe o que são*  
**ESTEREÓTIPOS?**



# O que já está acontecendo (NSE Explica - lives mensais com especialistas)

## ▶ Live lançamento oficial #NSE

14/03/24 19h00  
youtube do CRN-3. ▶

Participantes:



**Laura Alonso**  
Conselheira



**Marcela Salim Kutait**  
Nutricionista



**Marcela Carvalho**  
Psicóloga



**Rodrigo Sanches**  
Publicitário

**Não fique de fora, participe!**

**CRN<sub>3</sub>** | CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO • SP | MS

**NUTRIÇÃO  
SEM  
ESTERÉOTIPOS**

## ▶ NSE Explica

▶ **Estereótipos:**  
nutricionistas nas redes sociais

24/04, 19h youtube do CRN-3. ▶

Nutricionistas participantes:



**Luiza Mattar**



**Marina Nogueira**



**Ericka Cuzziol**

**Sua participação é  
fundamental!**

**CRN<sub>3</sub>** | CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO • SP | MS

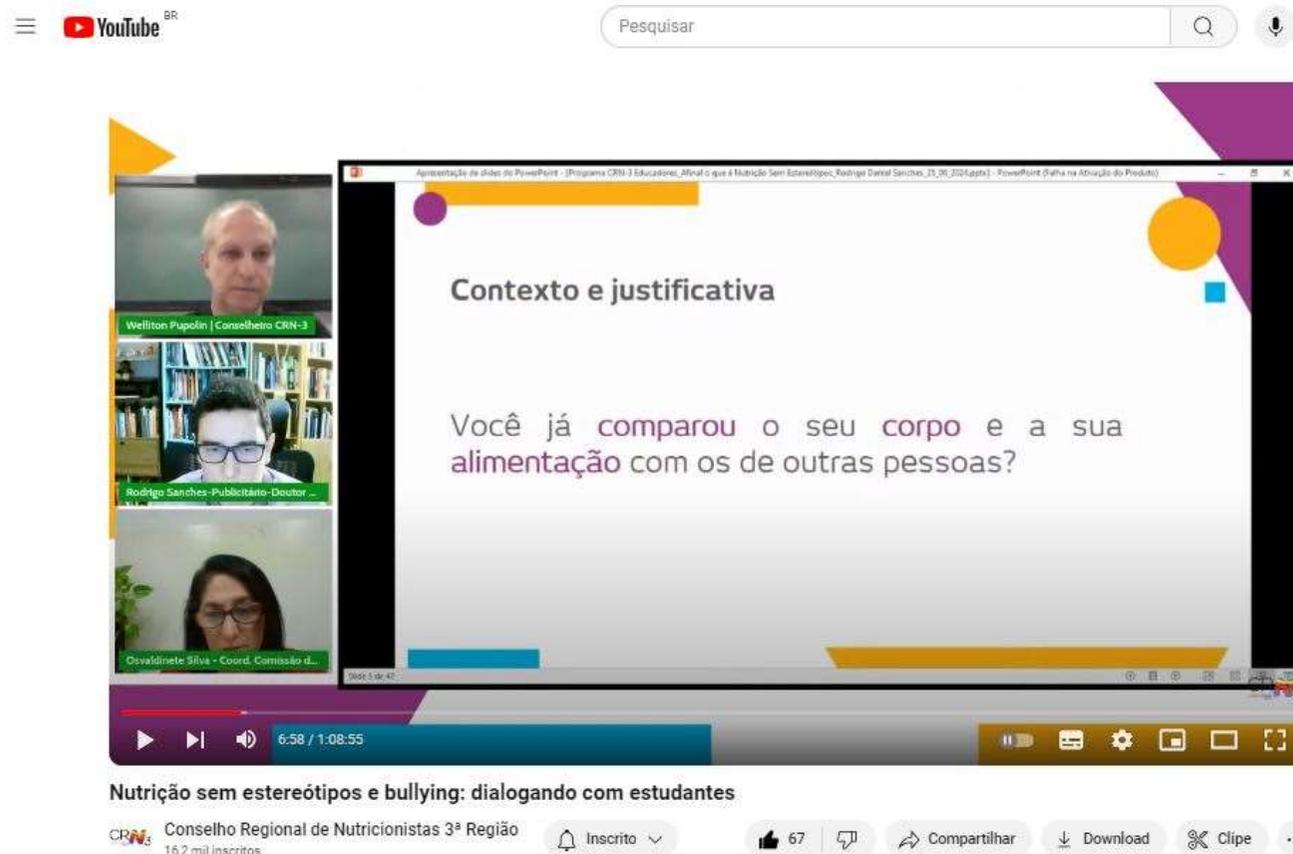
**NUTRIÇÃO  
SEM  
ESTERÉOTIPOS**

# O que já está acontecendo (abordagem nas redes sociais)

Posts



# O que já está acontecendo (lives com estudantes de Nutrição)



The screenshot shows a YouTube live stream interface. At the top, the YouTube logo and a search bar are visible. The main content area features three video thumbnails on the left and a large presentation slide on the right. The slide is titled "Contexto e justificativa" and contains the text: "Você já comparou o seu corpo e a sua alimentação com os de outras pessoas?". Below the thumbnails, the video player shows a progress bar at 6:58 / 1:08:55. At the bottom, the video title "Nutrição sem estereótipos e bullying: dialogando com estudantes" is displayed, along with the channel name "Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região" (16,2 mil inscritos) and interaction buttons for "Inscrito", "67" likes, "Compartilhar", "Download", and "Clipe".

Welliton Pupolin | Conselheiro CRN-3

Rodrigo Sanchez - Publicitário - Doutor ...

Devaldinete Silva - Coord. Comissão d...

Contexto e justificativa

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

6:58 / 1:08:55

Nutrição sem estereótipos e bullying: dialogando com estudantes

Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região  
16,2 mil inscritos

Inscrito

67

Compartilhar

Download

Clipe

O que já está **acontecendo** (capacitação de funcionários e conselheiros do CRN-3 sobre a **NSE**)



## O que já está acontecendo (material explicativo)

**NUTRIÇÃO SEM ESTEREÓTIPOS**

**CRN<sub>3</sub>** | CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO • SP | MS

**Para saber mais:**  
Siga as ações do CRN-3 nas redes ou no site oficial.

[@crn3regiao](#) [/crn3regiao](#) [www.crn3.org.br](http://www.crn3.org.br)  
[@crn3regiao](#) [@crn3regiao](#)

Leia o QR Code ao lado para saber mais. **VER LINK CORRETO**

Não descarte este material em local inespecífico. O descumprimento desta ação pode causar impacto ambiental.

**Você sabe o que é**  
**#NSE?**

**NUTRIÇÃO SEM ESTEREÓTIPOS**

**CRN<sub>3</sub>** | CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO • SP | MS

## O que já está acontecendo (material explicativo)

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

Em meio à enxurrada de desinformação sobre alimentação, dietas e saúde que circula nas redes sociais e na mídia, o **CRN-3 apresenta a campanha NSE - Nutrição Sem Estereótipos.**

Nosso objetivo é **fomentar uma cultura mais inclusiva e saudável**, desafiando os estereótipos relacionados à alimentação e ao corpo.

A NSE pretende reconhecer e celebrar a diversidade de corpos e escolhas alimentares, buscando conscientizar sobre como os **estereótipos impactam negativamente a autoestima e a saúde mental, especialmente das mulheres.**



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

Ao desafiar os estereótipos sobre alimentação, corpo, saúde, entre outros, a #NSE estimula a percepção da sociedade, de profissionais da saúde e do meio acadêmico a terem uma compreensão mais ampla e positiva da Nutrição e das escolhas alimentares.

### Vamos quebrar esses padrões juntos?



**CRN<sub>3</sub>** | CONSELHO REGIONAL  
DE NUTRICIONISTAS  
3ª REGIÃO - SP | MS

O que já está **acontecendo** (inserções na mídia –G1)



## O que já está acontecendo (inserções na mídia –G1)



The screenshot displays the G1 website interface. At the top, there is a red navigation bar with a 'MENU' icon on the left, the 'g1' logo in the center, and a 'BUSCAR' search bar on the right. The main content area features three primary elements:

- Top Article:** A video player with a thumbnail showing a news studio. The headline reads "ASSISTA: jornal do Almoço mostra a situação agora no RS" (Watch: breakfast news shows the situation now in RS), with a sub-headline "Há 13 minutos — Em Rio Grande do Sul".
- Middle Article:** A video player with a thumbnail of a dog on a roof. The headline is "VÍDEO: cães ficam ilhados em telhados de cidade alagada" (VIDEO: dogs get stranded on roofs of flooded city), with a sub-headline "Gato é resgatado de casa alagada em Canoas; ASSISTA" (Cat rescued from flooded house in Canoas; WATCH) and "Há 3 horas — Em Rio Grande do Sul".
- Bottom Article:** An advertisement for "Tênis Old Skool Black White | Vans" with a "Comprar Agora" (Buy Now) button.

On the right side of the page, there is a vertical banner with the text "NÃO DEIXE OS ESTEREÓTIPOS LIMITAREM A SUA VIDA." (DON'T LET STEREOTYPES LIMIT YOUR LIFE.) and a weather forecast section at the bottom right that says "Previsão do Tempo" and "CLIMATEMPO". The Windows taskbar is visible at the very bottom of the image.

# O que já está acontecendo (inserções na mídia –G1)

The screenshot displays the G1 website interface. At the top, there is a red navigation bar with a 'MENU' icon on the left, the 'g1' logo in the center, and a 'BUSCAR' (Search) button on the right. The main content area is divided into several sections:

- Top Left:** A video player showing a flooded street. The text next to it reads 'Há 13 horas — Em Rio Grande do Sul'.
- Middle Left:** A video player showing a news anchor in a studio. The text next to it reads 'ASSISTA: Jornal do Almoço mostra a situação agora no RS' and 'Há 14 minutos — Em Rio Grande do Sul'. A 'AO VIVO' (Live) badge is visible above the video.
- Bottom Left:** A video player showing a dog on a roof. The text next to it reads 'VÍDEO: cães ficam ilhados em telhados de cidade alagada' and 'Há 11 horas — Em Rio Grande do Sul'. A '2 min' duration badge is visible above the video.
- Top Right:** A small article snippet with a photo of a woman and the text 'Turnês de Ivete e Ludmilla canceladas: treta envolve produtora, possível 'bolha' e 'questão de demanda''.
- Middle Right:** A section titled 'Mais conteúdos recomendados' with a dropdown arrow.
- Bottom Right:** A large graphic with the text 'OS ESTEREÓTIPOS TE AFETAM E VOCÊ NEM PERCEBE.' and a small logo below it.

At the bottom of the screenshot, a Windows taskbar is visible, showing the search bar with the word 'Pesquisar', several application icons, and system tray icons including the date and time (4:00 PM, 10/16).

# O que já está acontecendo (inserções na mídia – Folha de S. Paulo)



# O que já está acontecendo (inserções na mídia – Folha de S. Paulo)

★ ★ ★

## CRN & Folha Digital

Mídia Display – Patrocínio | Todas  
Veiculação: 14 a 26/05

Formatos: Billboard (970x250), Half Page (300x600), Retângulo (300x250) e Wide Banner (320x100) – Desktop e Mobile

FOLHA DIGITAL. FOLHA DE S. PAULO

# O que já está acontecendo (inserções na mídia – Folha de S. Paulo)

★ ★ ★

## CRN & Folha Digital

Mídia Display – Patrocínio | Saúde  
Veiculação: 14 a 26/05

Formatos: Billboard (970x250), Half Page (300x600), Retângulo (300x250) e Wide Banner (320x100) – Desktop e Mobile

FOLHA DIGITAL FOLHA DE S. PAULO

# O que já está acontecendo (inserções na mídia – UOL)



27 de maio de 2024.

AGÊNCIA: Heli Comunicação  
ENDEREÇO: Av. Antonio Diederichsen, 573, Jd. Samaré, 14020-240, Ribeirão Preto - São Paulo  
CLIENTE: Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região  
CAMPANHA: Nutrição sem Estereótipos  
PERÍODO DISPLAY: 14/05 - 16/05/2024  
DATA: 14/05/2024  
CRIATIVO: 728490





27 de maio de 2024.

AGÊNCIA: Heli Comunicação  
ENDEREÇO: Av. Antonio Diederichsen, 573, Jd. Samaré, 14020-240, Ribeirão Preto - São Paulo  
CLIENTE: Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região  
CAMPANHA: Nutrição sem Estereótipos  
PERÍODO DISPLAY: 14/05 - 16/05/2024  
DATA: 14/05/2024  
CRIATIVO: 300x250



# O que já está acontecendo (inserções na mídia – UOL)

**UOL**

27 de maio de 2024.

AGÊNCIA: H&M Comunicação

ENDEREÇO: Av. Antonio Diederichsen, 573, Jd. Sumaré, 14200-240, Ribeirão Preto - São Paulo

CLIENTE: Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região

CAMPANHA: Nutrição sem Estereótipos

PERÍODO DISPLAY: 14/05 - 26/05/2024

DATA: 15/05/2024

CRATIVO: 320x600



Como superar o furo? Tali Bernardi indica livros que podem ajudar

#transpadrao mais inclusivo

**UOL**

27 de maio de 2024.

AGÊNCIA: H&M Comunicação

ENDEREÇO: Av. Antonio Diederichsen, 573, Jd. Sumaré, 14200-240, Ribeirão Preto - São Paulo

CLIENTE: Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região

CAMPANHA: Nutrição sem Estereótipos

PERÍODO DISPLAY: 14/05 - 26/05/2024

DATA: 15/05/2024

CRATIVO: 320x600



Lua crescente em Leão promove autoconfiança e amor; a previsão do seu signo

#transpadrao mais inclusivo

O que já está **acontecendo** (fóruns sobre a **NSE** em Campinas, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Sorocaba e Campo Grande/MS)



**O Fórum do  
CRN-3 voltou!**

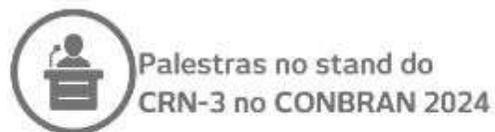


**1ª cidade - Sorocaba**

**23/07 - das 13h30 às 18h**  
**Sesc - Barão de Piratininga, 555**



O que já está acontecendo (palestras com estudantes e profissionais da Nutrição e da área da Saúde)





Estão previstas uma série de ações (2024-2026)

Estão sendo estruturadas ações educativas em parques de **São Paulo** e **Mato Grosso do Sul**

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

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

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





CRN3 convida

Vamos quebrar esses padrões **juntos**?



Acompanhe o **hotsite** da NSE e as **redes sociais**



*crn3regiao*



*CRN3Regiao*



*CRN-3*



**#menospadraomaisinclusao**