

# Folha PET Digital

A influência das mídias sociais sobre  
os transtornos alimentares



Março de 2022

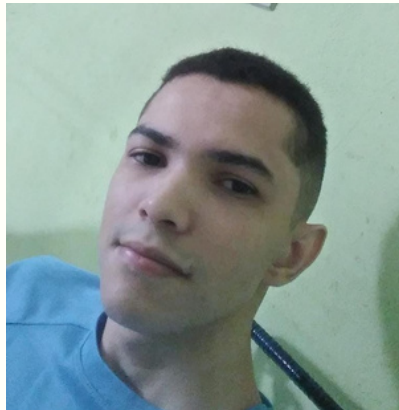
# Editorial

A folha PET digital no mês de março aborda o tema A influência das mídias sociais sobre os transtornos alimentares. A visão idealizada de perfeição do corpo humano é considerada um determinante para a aceitação e inserção do indivíduo na sociedade, sendo disseminada cada vez mais pelas redes sociais e indústria da beleza. Dessa forma, essa edição irá propor reflexões para desmistificar o padrão estético vigente, bem como estimular o uso saudável das mídias sociais.

## Autores



**Bruna Virginia**  
**Petiana de Nutrição**



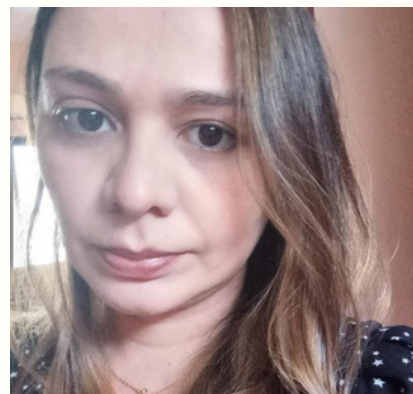
**Jose Wilson**  
**Petiano de Nutrição**



**Francisca Rosana**  
**Petiana de Enfermagem**



**Mariana Ribeiro**  
**Petiana de Enfermagem**

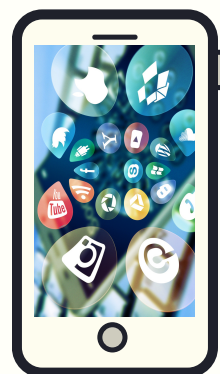


**Dra. Ana Larissa**  
**Tutora do PET**

# Introdução

Com imagens de corpos e rostos perfeitos, as redes sociais nos cercam de condições impostas de beleza e simetria corporal irreais, pois cada pessoa tem características subjetivas e individuais, inseridas em contextos diferentes. Com isso, há uma grande insatisfação e busca desesperada por mudança e adequação aos padrões, podendo culminar em graves problemas emocionais e físicos.

Os transtornos alimentares (TAs) são condições psiquiátricas que geram mudanças radicais no comportamento alimentar, impactando diretamente a qualidade de vida e aumentando o risco de morbidade e mortalidade. Entre os TAs estão a anorexia e bulimia nervosa, que na maioria dos casos são desenvolvidas pela insatisfação da imagem corporal, relacionada a condições fisiológicas, cognitivas, psicológicas, emocionais e sociais interligadas (SILVA & DANIEL, 2020).



# Introdução

O público adolescente é um dos mais atingidos, pois essa é a época de construir a percepção de si mesmo e a maneira de encarar o mundo. Muitas vezes esses jovens travam uma batalha com seus corpos, aderindo a comportamentos que danificam o seu próprio corpo e o seu próprio eu. Além disso, as mulheres também são muito pressionadas a estarem no padrão do corpo perfeito e adotam práticas inadequadas de perda de peso e procedimentos estéticos invasivos e perigosos em busca de um corpo idealizado (SILVA & DANIEL, 2020).

A nutricionista Sophie Deram, autora do livro *O Peso das dietas* traz a reflexão de que é preciso um “detox digital”, ou seja, observar e repensar as pessoas estão nos influenciando nas redes sociais. É importante ter a consciência do que é vida real e do que é facilmente manipulado por filtros e edições em aplicativos.

Por outro lado, as mídias sociais podem ser espaços de ajuda, com a divulgação e apoio de profissionais da área, bem como de pessoas que vivenciaram transtornos alimentares e compartilham suas histórias ajudando a desconstruir padrões.

Dessa forma, será apresentado a definição, alguns dos sinais e sintomas e opções de tratamento para os TAs, e assim, construir uma boa reflexão, colaborando para a ampliação da temática.

# Anorexia Nervosa

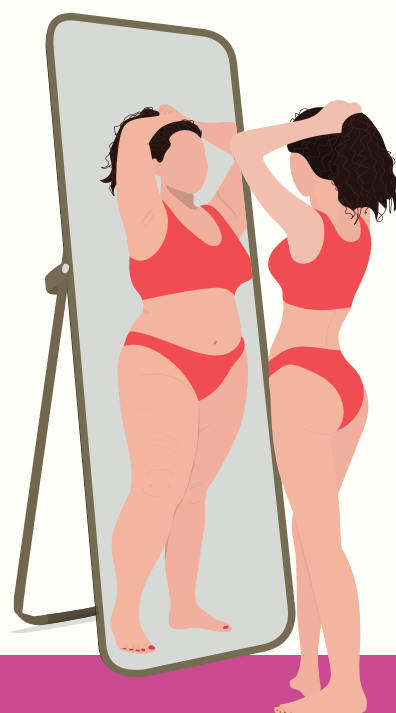
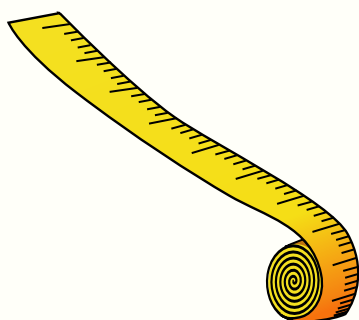
A anorexia nervosa (AN) é caracterizada por uma restrição persistente da ingestão de energia e leva a um peso corporal significativamente menor do que o esperado para altura e idade. É um dos principais transtornos alimentares, é um distúrbio de natureza psiquiátrica e pertence ao grupo de transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos.



# Anorexia Nervosa

## Sintomas

- ➔ Índice de massa corporal (IMC) ou peso corporal incomumente baixo ou alto para sua idade;
- ➔ Distúrbios menstruais ou outros distúrbios endócrinos, ou sintomas gastrointestinais inexplicáveis;
- ➔ Dieta ou práticas alimentares restritivas (como fazer dieta quando estão abaixo do peso) que os preocupam, seus familiares ou cuidadores ou profissionais;
- ➔ Familiares ou cuidadores relatam uma mudança no comportamento alimentar;
- ➔ Afastamento social, principalmente de situações que envolvem alimentação outros problemas de saúde mental;
- ➔ Preocupação desproporcional sobre seu peso ou forma (por exemplo, preocupações sobre ganho de peso como efeito colateral de medicação anticoncepcional);
- ➔ Perda de peso rápida.



# Anorexia Nervosa

## Sinais físicos



- **Desnutrição, incluindo má circulação, tonturas, palpitações, desmaios ou palidez;**
- **Desequilíbrio eletrolítico inexplicável ou hipoglicemia;**
- **Desgaste dentário atípico;**
- **Comportamentos compensatórios, incluindo uso indevido de laxantes ou pílulas dietéticas, vômitos ou exercícios excessivos.**



# Anorexia Nervosa

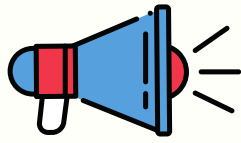
## Tratamento

- ✓ **Prestação de cuidados através do atendimento multidisciplinar, reconhecida como crucial para indivíduos com AN;**
- ✓ **Terapia cognitivo-comportamental focada no transtorno alimentar individual;**
- ✓ **Incluir psicoeducação sobre o transtorno;**
- ✓ **Monitoramento do peso, saúde mental e física e quaisquer fatores de risco;**
- ✓ **Deve envolver os familiares ou cuidadores da pessoa (conforme apropriado).**





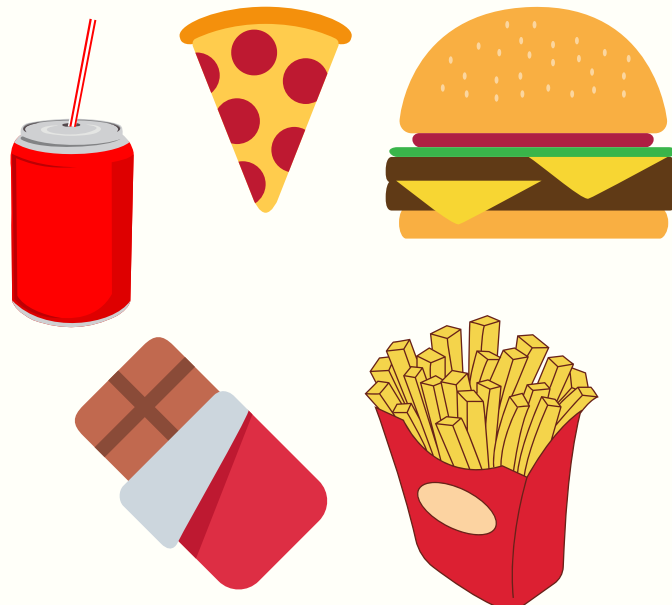
# Bulimia Nervosa



## Definição

A bulimia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado por compulsão alimentar recorrente, no qual ocorre o consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos, seguido por várias tentativas de compensar o excesso de alimentos consumido (por exemplo, praticando purgação, jejum ou exercício).

A bulimia nervosa é influenciada por fatores hereditários e sociais, afetando principalmente adolescentes e adultos jovens. A maioria das pessoas que sofrem de bulimia nervosa são mulheres jovens que possuem preocupação excessiva com a imagem corporal. Anualmente, em torno de uma a cada 100 mulheres jovens apresentam bulimia nervosa.



# Bulimia Nervosa

## Sinais e sintomas



**A pessoa com bulimia nervosa tem episódios repetidos de compulsão alimentar, ingerindo uma quantidade de alimentos muito maior que a maioria das pessoas consumiria em um período e circunstância semelhante**

**O estresse emocional muitas vezes desencadeia os episódios de compulsão alimentar, que geralmente são praticados em segredo e frequentemente consiste em comer sem ter fome e a ponto de ter desconforto físico.**

**A pessoa tende a consumir alimentos com alto teor de açúcar e de gordura, como sorvete e bolo, gerando sentimentos de remorso e culpa pelo seu comportamento.**

**Após a compulsão alimentar, o indivíduo pratica comportamentos compensatórios: vômitos auto induzidos, uso de laxantes ou diuréticos, exercício excessivo e/ou jejum.**

**Ao contrário da anorexia nervosa, o peso corporal das pessoas com bulimia nervosa tende a variar em torno do normal. Apenas algumas pessoas têm sobrepeso ou são obesas.**

# Bulimia Nervosa

## Diagnóstico

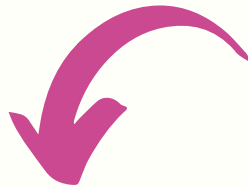
**De acordo com a avaliação médica,  
observando os sinais e sintomas do paciente.**



# Bulimia Nervosa

## Tratamento

- **Terapia cognitivo-comportamental;**



**Possui o objetivo de motivar a mudança no comportamento da pessoa e reduzir sua preocupação excessiva com a imagem corporal, estabelecendo um padrão de alimentação regular e flexível.**

- **Psicoterapia interpessoal;**



**Estimula a pessoa a identificar e a fazer mudanças em problemas interpessoais que podem estar contribuindo para o transtorno alimentar.**

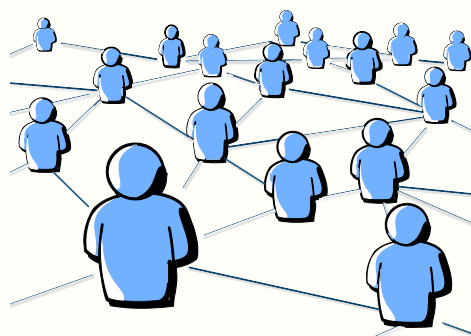


- **Farmacoterapia (Antidepressivos).**

## A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares

Atualmente é notável o quanto a mídia promove e dita regras de uma forma massiva, principalmente, no tocante a magreza, que já foi de certa forma determinada como reforçador de ascensão social, atratividade sexual e competência, por todas as classes sociais, onde os indivíduos que não se enquadram nos padrões de beleza impostos, acabam por serem discriminados em diversas situações cotidianas, tornando os adolescentes mais vulneráveis a essas situações, visto que ainda estão em um momento de integração da sua imagem corporal. (VALE & ELIAS, 2011; GONÇALVES & MARTÍNEZ, 2014)

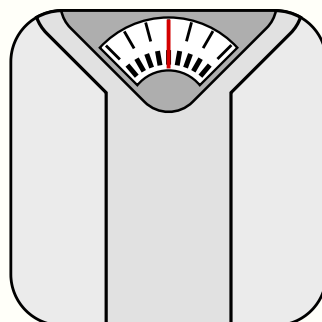
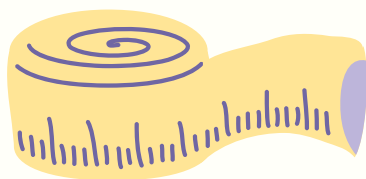
Durante a adolescência, tem-se uma necessidade gritante de assumir uma posição sexuada, em que os jovens buscam fugir das figuras parentais, e buscar identificação em novos modelos, para quem assim possam ingressar em uma vida social e no mundo do trabalho. Essas imposições em conjunto com a imaturidade física e mental característica do período, desenvolvem sentimentos de angustia e despreparo para assumir os novos postos, deixando-os frustrados e muitas vezes ansiosos. É também justamente neste período, que ocorre a construção e aceitação da autoimagem, que tem ligação direta com as relações pessoais e a visão dos mesmos relacionadas a comportamentos e imagem corporal. (GONÇALVES & MARTÍNEZ, 2014).



## A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares

Ao longo da história, o conceito de beleza sofreu várias mudanças, e através dessas mudanças foi possível perceber a relação direta entre a exposição à mídia e os transtornos alimentares (TAs), onde o ideal da magreza é posto como ponto principal para o aumento dos transtornos. Sabe-se também que a maior incidência desses casos se dá em razão do mal-estar que é gerado pelas exigências corporais contemporâneas, assim, construindo através das gerações hábitos e práticas influenciados por determinações socioculturais.(UZUNIAN & VITALE, 2015; PEDROSA & TEIXEIRA, 2015).

A mídia incentiva e valida a ideia de que o corpo é responsável por situações negativas em que o indivíduo pode estar inserido, e que basta apenas o querer para conseguir a imagem corporal ideal. Acredita-se de forma massiva pela sociedade que o emagrecimento está diretamente ligado ao bem-estar, tanto social quanto emocional, e assim, essa ideia validada acaba por ser tomada como verdade, tornando desse modo, a magreza como um fator de desenvolvimento de TAs, em especial em adolescentes, que tendem a serem mais influenciáveis, e acabam por introduzirem uma alimentação inadequada em sua rotina (VALE & ELIAS, 2011; LUDEWIG et al, 2017).



## A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares

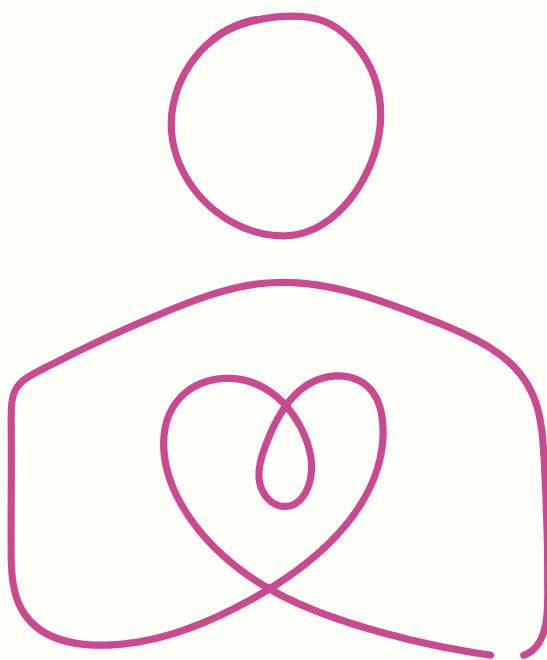
Mesmo que de forma indireta, a baixa autoestima e a necessidade de enquadrar em padrões de beleza são influenciados pelas redes sociais, por seus conteúdos terem sempre grande influência sobre o comportamento alimentar. Uma pesquisa qualitativa revelou que as fotos divulgadas em redes como o Facebook e Instagram, demonstram jovens que aparentemente estão felizes e arrumados, de acordo com os padrões vigentes, e deste modo, os cuidados físicos ganham maior destaque e relevância. (RIBEIRO, 2016)

Contudo, é possível observar que há influência direta das imagens divulgadas em redes sociais sobre a formação de uma autoimagem distorcida, levando em consideração que os padrões atuais e os estímulos da mídia, incitam o questionamento sobre os sentimentos que esses fatos despertam nos jovens, cercando-os de aparências e idealizações perfeitas, repercutindo de forma negativa no psicológico, mostrando assim, a necessidade e a importância da realização de trabalhos por psicólogos neste sentido, afim de desmistificar, prevenir e buscar minimizar a vulnerabilidade criada por esses contextos, tornando condutas construtivas possíveis e tornando as destrutivas distantes. (REOLID-MARTÍNEZ et al, 2016).



## A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares

Entretanto, a maneira como a mídia vem criando essa ditadura estética pode ser modificada, através, inclusive, de um grande ponto positivo a seu favor, o alto alcance que possui. No mundo moderno em que nos encontramos, a mídia tem se tornado uma das instituições de educação, transmitindo valores e padrões, e para assim, mudar essa realidade e contribuir para a desmistificação da magreza como ideal de beleza e a não formação de autoimagens distorcidas, conteúdos educacionais devem ser incentivados, através de imagens, vídeos ou outras formas de persuasão que possam vir a contribuir de forma positiva para aumentar aceitação pela variedade de corpos e incentivar o amor próprio, para que hajam sim cuidados com a saúde, mas sem tornar esse processo um distúrbio. (BITTAR & SOARES, 2020)





# Considerações finais

Os transtornos alimentares são condições graves e complexas, que decorrem de uma combinação de fatores. O ideal de magreza disseminado pelas mídias sociais, tornou-se um fator importante que contribui para o aumento desses transtornos na atualidade. O mundo se encontra em intenso desenvolvimento tecnológico e de informação, expondo a mídia com um principal meio de influenciar a população como um todo, bem como os adolescentes e jovens, os quais são mais suscetíveis a influências. Portanto, é relevante desenvolver estratégias e intervenções as quais conscientizem a população sobre esses transtornos alimentares e aceitação do seu próprio corpo (COPETTI; QUIROGA, 2018).



# Referências

**American Psychiatric Association: Referência documental aos critérios diagnósticos do DSM-5. Washington, DC: Publicação Psiquiátrica Americana. 2013**

**Associação Americana de Psiquiatria. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5ª edição. Arlington: Publicação Psiquiátrica Americana; 2013.**

**ATTIA, E.; WALSH, B.T. Bulimia nervosa - distúrbios de saúde mental. [s. d.].**

**BITTAR, CARIME; SOARES, AMANDA. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, p. 291-308, 2020.**

**COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicologia da IMED, v. 10, n. 2, p. 161-177, 11 dez. 2018. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>.**

**Fonseca AM, Bagnoli VR, Arie WMY, Neves EM, Baracat EC. Anorexia nervosa: revisão baseada em evidências. Rev Feminina, 2012; 40 (3). Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-7254/2012/v40n3/a3268.pdf>.**

**Gonçalves, V.O., & Martínez, J.P. (2014). Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. Comunicação e Informação, 17(2), 139-154. doi: <https://doi.org/10.5216/31792>.**

**Ludewig, A. M., Rech, R. R., Halpern, R., Zanol, F., & Frata, B. (2017). Prevalência de sintomas para transtornos alimentares em escolares de 11 a 15 anos da rede municipal de ensino da cidade de Nova Petrópolis, RS. Revista da AMRIGS, 61(1), 35-39.**

**Manual MSD Versão Saúde para a Família, 2020. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa>. Acesso em: 17 mar. 2022.**

# Referências

NICE Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados. Transtornos alimentares: reconhecimento e tratamento. Versão 2.0. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng69>.

Pedrosa, R.L., & Teixeira, L.C. (2015). A perspectiva biomédica dos transtornos alimentares e seus desdobramentos em atendimentos psicológicos. *Revista USP*, 26(2), 221 -230. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-656420140035>

Reolid-Martínez, R. E., Flores-Copete, M., López-García, M., Alcantud-Lozano, P., Ayuso-Raya, M. C., & Escobar-Rabadán, F. (2016). Frecuencia y características de uso de Internet por adolescentes españoles: un estudio transversal. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(1), 6-13. doi: <https://doi.org/10.5546/aap.2016.6> [ Links ]

Ribeiro, V.M.M. (2016). A Psicologia Clínica e a Prevenção das Doenças da Beleza na Sociedade Brasileira Contemporânea (Monografia). Recuperado de: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/10354/1/21458612.pdf>

SILVA, G. G; DANIEL, N. S. Relação do uso de redes sociais com risco de transtorno alimentar e insatisfação corporal em adolescentes escolares. *Revista Adolesc. Saude*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 62-70.

Uzunian, L. G., & Vitalle, M. S. S. (2015). Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11), 3495-3508. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014>

Vale, A.M.O., & Elias, L.R. (2011). Transtornos Alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 13(1), 52-70

Waller G. Recentes avanços em terapias psicológicas para transtornos alimentares. *F1000Res*. 2016;5:702. <https://doi.org/10.12688/f1000research.7618.1>.