

Universidade do Vale do Paraíba
Faculdade de Educação e Artes
Curso de Psicologia

Isabela Cabiló Rangel
Luciana de Cássia Mozer Truffi
Talita Guidini Negreiros Sarmento

**A INFLUÊNCIA DO USO DE MÍDIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES**

São José dos Campos
2025

Isabela Cabiló Rangel
Luciana de Cássia Mozer Truffi
Talita Guidini Negreiros Sarmento

**A INFLUÊNCIA DO USO DE MÍDIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES**

Relatório Final apresentado como parte das exigências da disciplina Trabalho de Graduação II à Banca Examinadora do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba.

Orientador: Fabíola Alvares Garcia Serpa

São José dos Campos

2025

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA OBRA

Ficha catalográfica

Rangel, Isabela

A INFLUÊNCIA DO USO DE MÍDIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES / Isabela Rangel; Luciana
Truffi; Talita Sarmento ; orientadora, Fabíola Alvares Garcia
Serpa. - São José dos Campos, SP, 2025.

36 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade do Vale
do Paraíba, São José dos Campos. Psicologia.

Inclui referências

1. Psicologia. 2. explorar os aspectos históricos dos
transtornos alimentares e do conceito de beleza . 3. apresentar a
etiologia multifatorial dos transtornos alimentares. 4.
Identificar os mecanismos pelos quais as mídias digitais impactam
a formação de padrões corporais, hábitos alimentares e
comportamentos de risco associados aos Transtornos Alimentares.
5. identificar a dependência das mídias digitais em adolescentes
e seu impacto cognitivo. I. Truffi, Luciana . II. Sarmento ,
Talita . III. Alvares Garcia Serpa, Fabíola, orient. IV.
Universidade do Vale do Paraíba. Psicologia. V. Título.

Eu, Isabela Rangel, autor(a) da obra acima referenciada:

Autorizo a divulgação total ou parcial da obra impressa, digital ou fixada em
outro tipo de mídia, bem como, a sua reprodução total ou parcial, devendo o
usuário da reprodução atribuir os créditos ao autor da obra, citando a fonte.

Declaro, para todos os fins e efeitos de direito, que o Trabalho foi elaborado
respeitando os princípios da moral e da ética e não violou qualquer direito de
propriedade intelectual sob pena de responder civil, criminal, ética e
profissionalmente por meus atos.

São José dos Campos, 15 de Dezembro de 2025.

Autor(a) da Obra

Data da defesa: ____/____/____



Documento assinado digitalmente
ISABELA CABILO RANGEL
Data: 15/12/2025 09:12:27-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>



Documento assinado digitalmente
LUCIANA DE CASSIA MOZER TRUFFI
Data: 15/12/2025 10:20:55-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>



Documento assinado digitalmente
TALITA GUIDINI NEGREIROS SARMENTO
Data: 15/12/2025 08:53:52-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Isabela Cabiló Rangel
Luciana de Cassia Mozer Truffi
Talita Guidini Negreiros Sarmento

**A INFLUÊNCIA DO USO DE MÍDIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES**

Relatório final de pesquisa aprovado como parte das exigências da disciplina
Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes
da Universidade do Vale do Paraíba, pela seguinte banca examinadora:

Profa. Dra. Christiana V. de A. Strauss (UNIVAP)

Christiana Strauss

Profa. Ma. Elisabete Cristina Carnio Beltrame (UNIVAP)

Elisabete Beltrame

Prof. Dra. Fabiola Alvarez Garcia Serpa (UNIVAP)

Fabiola Serpa

Nota: 10,0 (dez)

Profa. Dra. Ana Enedi Prince Silva

Diretora da Faculdade de Educação e Artes – FEA/UNIVAP

São José dos Campos, 05 de dezembro de 2025

RESUMO

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura narrativa com o objetivo de analisar a influência das mídias digitais e o seu impacto no surgimento de transtornos alimentares (TAs) em adolescentes. A pesquisa, de abordagem qualitativa, fundamenta-se em estudos científicos que analisaram adolescentes entre 13 e 18 anos, com o objetivo de compreender de que forma o consumo de conteúdos digitais pode contribuir para o surgimento ou agravamento dos TAs. Os resultados indicam que o uso excessivo de plataformas de mídias digitais está associado ao aumento da insatisfação corporal, à distorção da imagem e à adoção de comportamentos alimentares disfuncionais. Evidências apontam que adolescentes expostos, por longos períodos, a conteúdos que promovem padrões estéticos irreais apresentam maior propensão a desenvolver transtornos como anorexia nervosa, bulimia e transtorno de compulsão alimentar periódica. O estudo também discute aspectos históricos do ideal de beleza e o papel central que a tecnologia desempenha atualmente na construção da autoimagem e autoestima dos jovens. Conclui-se que as mídias digitais atuam como fator de risco significativo para o desenvolvimento de TAs, reforçando a necessidade de estratégias preventivas, educativas e de uso consciente dessas plataformas.

Palavras-chave: transtornos alimentares; adolescência, mídias digitais, padrões estéticos.

ABSTRACT

The present work is a narrative literature review aimed at analyzing the relationship between the use of digital media and the increasing prevalence of Eating Disorders (EDs) among adolescents. This qualitative research is based on scientific studies focused on adolescents aged 13 to 18, with the purpose of understanding how the consumption of digital content may contribute to the onset or worsening of EDs. The findings indicate that excessive use of digital media platforms is associated with increased body dissatisfaction, body image distortion, and the adoption of dysfunctional eating behaviors. Evidence suggests that adolescents who are frequently exposed to content promoting unrealistic beauty standards are more likely to develop disorders such as anorexias nervosas, bulimia nervosa, and binge eating disorder. The study also discusses historical aspects of beauty ideals and the central role that technology currently plays in shaping young people's self-image and self-esteem. It is concluded that digital media act as a significant risk factor for the development of EDs, reinforcing the need for preventive, educational strategies and the conscious use of these platforms.

Keywords: eating disorders; adolescence; digital media; aesthetic standards.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AN	Anorexia Nervosa
BEDA	<i>Binge Eating Disorder Association</i>
BN	Bulimia Nervosa
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
FDA	<i>Food and Drug Administration</i>
ME	<i>Mindful Eating</i>
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
PubMed	Public Medline
SciELO	Scientific Electronic Library Online
SUS	Sistema Único de Saúde
TA	Transtornos Alimentares
TAs	Transtornos Alimentares
TCA	Transtorno de Compulsão Alimentar
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
UBS	Unidades Básicas de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	OBJETIVOS	8
2.1	Objetivo Geral	8
2.2	Objetivos Específicos.....	8
3	METODOLOGIA	9
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
4.1	Aspectos Históricos dos Transtornos Alimentares.....	13
4.2	Etiologia Multifatorial dos Transtornos Alimentares.....	10
4.3	A influência das mídias digitais e seu impacto no surgimento de transtornos alimentares em adolescentes	16
4.4	O Impacto Cognitivo relacionado ao uso excessivo de Mídias Digitais	21
4.5	Estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento dos Transtornos Alimentares.....	22
4.6	Combate do uso excessivo das mídias como prevenção para os Transtornos Alimentares.....	Erro! Indicador não definido.
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
	REFERÊNCIAS	29

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares são condições emocionais e psíquicas, caracterizadas por inadequação no consumo, no padrão e/ou nos comportamentos alimentares, que afetam de forma progressiva a saúde física e o funcionamento psicossocial do indivíduo acometido. São caracterizados pela presença de comportamentos alimentares desordenados e, em muitos casos, pela excessiva preocupação com a imagem corporal e o ganho de peso. Além disso, afetam, em sua maioria, adolescentes. Entre os principais TAs, encontram-se a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN), sendo a bulimia mais frequente que a anorexia, embora esta apresente maior morbimortalidade (American Psychiatric Association Work Group On Eating Disorders, 2000).

A prevalência de transtornos alimentares entre adolescentes tem atraído cada vez mais atenção nos últimos anos, coincidindo com o aumento do uso das mídias sociais por esse grupo. O Brasil se destaca mundialmente pelo tempo gasto nas redes sociais. Segundo o relatório digital 2024: *5 Billion Social Media Users*, realizado em uma parceria entre a *We Are Social* e a *Meltwater*, os brasileiros passam, em média, um total de 9 horas e 13 minutos por dia em aplicativos de mensagens, fotos e vídeos. O país fica apenas atrás da África do Sul, que lidera o ranking.

As redes sociais não são apenas plataformas de conexão, mas são elementos fundamentais na vida do indivíduo, moldando suas decisões e influenciando suas preferências. Adolescentes, particularmente aqueles na faixa etária de 13 a 18 anos, estão entre os maiores usuários de plataformas de mídia social, como Instagram, TikTok, Facebook e Snapchat, que funcionam como importantes meios de interação social e autoexpressão. Silva *et al.* (2012) ressaltam a relação entre comportamentos alimentares inadequados e insatisfação corporal em adolescentes, um fenômeno amplamente influenciado pela mídia.

No contexto brasileiro, as mídias digitais referem-se ao conjunto de canais de comunicação responsáveis por disseminar informações, e seu papel ideal é o de atuar de forma imparcial na divulgação de conteúdo. No entanto, a noção de imparcialidade na mídia é frequentemente debatida, considerando que a escolha do que é noticiado e a forma como a informação é apresentada podem refletir vieses e interesses diversos. A mídia configura-se, na atualidade, como uma das instituições responsáveis pela educação no mundo moderno, trazendo tanto benefícios como

malefícios, respondendo pela transmissão de valores e padrões de conduta e socializando muitas gerações (Setton, 2002).

Tendo em vista que as redes sociais apresentam correlação com o aumento da insatisfação corporal e esta, por sua vez, se relaciona com o aumento dos TAs, entender o impacto dessas tecnologias sobre o desenvolvimento desses transtornos mentais é de extrema importância para um melhor tratamento e prevenção. O uso excessivo da mídia, especialmente das redes sociais, tem sido associado a uma série de problemas psicológicos e comportamentais em adolescentes. Segundo Paixão, Patias e Dell’Aglia (2019), jovens com baixa autoestima são mais suscetíveis a transtornos psiquiátricos menores, uma condição que pode ser exacerbada pela pressão e pelos padrões estéticos disseminados na mídia.

Com a maior utilização das redes sociais e a evolução dos meios de comunicação, a veiculação de imagens de corpos esculpidos e inatingíveis ficou mais intensa, influenciando diretamente a construção da imagem corporal e o aumento da insatisfação com o próprio corpo (Santos *et al.*, 2021).

Este trabalho se justifica pela necessidade de aprofundar o entendimento sobre a interação entre os conteúdos digitais e suas influências na percepção corporal, internalização de padrões estéticos e nas vulnerabilidades emocionais, a fim de subsidiar estratégias de prevenção e intervenção eficazes que possam diminuir os efeitos negativos das tecnologias digitais.

2 OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo analisar os mecanismos pelos quais as mídias digitais contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, a partir de uma revisão de literatura.

2.1 Objetivo Geral

O objetivo primário do presente estudo é analisar a relação entre o uso de mídias digitais e o aumento da prevalência de Transtornos Alimentares (TAs) em adolescentes.

2.2 Objetivos Específicos

Secundariamente, pretende-se:

- a) explorar os aspectos históricos dos transtornos alimentares e do conceito de beleza;
- b) apresentar a etiologia multifatorial dos transtornos alimentares;
- c) Identificar os mecanismos pelos quais as mídias digitais impactam a formação de padrões corporais, hábitos alimentares e comportamentos de risco associados aos Transtornos Alimentares.
- d) identificar a dependência das mídias digitais em adolescentes e seu impacto cognitivo;
- e) analisar as intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental e sua eficácia no tratamento dos transtornos;
- f) explorar as estratégias de combate ao uso excessivo das mídias digitais como prevenção para os transtornos alimentares e as políticas públicas voltadas à conscientização e prevenção dos TAs.

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória, sem a participação de sujeitos, com o objetivo de investigar a influência das mídias digitais no aumento dos transtornos alimentares em adolescentes. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura com base em publicações em língua portuguesa e inglesa, abordando temas relacionados à saúde física e mental, com foco em adolescentes com idade entre 13 e 18 anos.

A coleta e a análise dos dados foram realizadas por meio da seleção de artigos científicos nas bases de dados Public Medline (PubMed), Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O levantamento bibliográfico iniciou-se com a busca por artigos utilizando os descritores: "*mídias*" e "*adolescente*" e "*transtornos alimentares*", "*padrões estéticos*" e "*adolescente*" e "*transtornos alimentares*", "*mídias digitais*" e "*transtornos alimentares*", "*body dissatisfaction*" e "*eating disorders*", bem como "*imagem corporal*", "*bulimia nervosa*" e "*anorexia nervosa*".

Para garantir a seleção precisa do material, foram considerados os títulos, resumos e introduções dos artigos encontrados. Após essa triagem inicial, e com base nos critérios de ano de publicação, observou-se que, entre as produções mais recentes, os termos "*mídias*" e "*transtornos alimentares*" apareciam com frequência significativa. Dessa forma, optou-se por utilizá-los como principais critérios de seleção, incluindo apenas os estudos que apresentavam essas temáticas como foco central de análise.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, serão apresentados os resultados organizados de forma a evidenciar como os conteúdos veiculados nas mídias digitais podem influenciar percepções corporais, comportamentos alimentares e, conseqüentemente, contribuir para o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. A análise busca demonstrar de que maneira as dinâmicas dessas plataformas, afetam especialmente adolescentes em fases de maior vulnerabilidade psicológica.

4.1 Aspectos Históricos dos Transtornos Alimentares

Há muitos anos, a sociedade dita o conceito de belo por meio de representações, seja pela arte, como há milhares de anos, seja pelas tecnologias atuais. Na Grécia Antiga, o ideal estético do corpo era associado à altura, sendo reconhecido pela beleza, pela saúde, bem como pela valorização do intelecto. No Renascimento, as ações humanas passaram a ser guiadas pelo método científico, havendo maior preocupação com a liberdade do ser humano. A redescoberta do corpo, nessa época, aparece principalmente nas obras de arte, como nas pinturas de Leonardo da Vinci e Michelangelo, que valorizavam o trabalho artesão aliado ao pensamento científico e ao estudo do corpo (Rosário, 2004). Na obra *Mona Lisa*, nota-se um padrão de beleza da mulher da época de Leonardo, retratado por um corpo com mais curvas.

De acordo com Oliveira e Hutz (2010), a partir dos anos 1960, a imagem feminina se alterou, passando a ser marcada pelo delineado e pela valorização da magreza, globalizando e modificando a concepção de beleza, impondo novos padrões corporais. Quando se observam os conceitos de beleza que existiram desde a antiguidade, percebe-se que ele é efêmero, pois sofreu diversas transformações ao longo da história. Hoje, existe uma forte influência midiática que dita as regras corporais a serem seguidas. As formas arredondadas, antes vistas como sinal de beleza e saúde, passaram a ser um sinal de descuido e falta de força de vontade.

Embora muitos considerem os transtornos alimentares (TA's) como doenças da modernidade, os ideais de beleza criados em cada época foram acompanhados pelo desenvolvimento de comportamentos alimentares extremos, mesmo quando ainda não se tinha a denominação e o estudo sobre eles. Os três TAs apresentados com

mais relevância nos estudos clínicos são: Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA).

A AN caracteriza-se pela “restrição persistente de alimentação, pelo medo intenso de ganhar peso ou por comportamento prejudicial persistente que interfere no ganho de peso e altera a percepção do próprio corpo” (Finger; Oliveira, 2016, p. 27). O historiador americano Rudolph Bell, em seu livro *Holy Anorexia*, descreveu a vida de 260 santas e beatas da Igreja Católica, no século XIII, período em que o jejum era uma prática religiosa comum. Tendo a gula sido convertida em um dos sete pecados capitais na Idade Média, a rejeição aos alimentos foi eleita a penitência preferida para alcançar o estado de máxima espiritualidade. A busca pela santidade e pelo puro passou a exigir a privação do corpo.

A figura mais conhecida é a de Catarina de Siena (1347-1380) que, aos 15 anos, após a morte de uma irmã, passou a comer pouco e a ocupar grande parte do seu tempo rezando e intensificando práticas ascéticas. Cortou o cabelo, passou longos períodos meditando e autoflagelando-se secretamente, alimentando-se de um punhado de ervas, apesar da insistência de seu confessor de que esta não era a melhor forma de honrar a Deus. Esse é um aspecto relevante, uma vez que a prática não era aceita pela própria cultura em que estava inserida. Para evitar a fome, Catarina escrevia cartas. Sua história de vida despertou interesse de especialistas em relação aos estudos sobre transtornos alimentares. Catarina faleceu muito jovem, aos 32 anos, em virtude de complicações de seu jejum severo.

Em 1689, o médico Richard Morton escreveu o primeiro relato médico de AN, em que apresenta a influência mútua entre processos mentais e físicos e ressalta o papel patogênico das emoções. Na segunda metade do século XIX, a AN emergiu como uma entidade clínica independente, com sintomatologia e patogenia distintas. No ano de 1873, o médico inglês William Gull apresentou o tema “anorexianervosa” à *Clinical Society of London*, sendo o trabalho publicado em 1874 (Gull, 1874). Já na década de 1970, começaram a surgir critérios padronizados para o diagnóstico da AN, com base em distúrbios psicobiológicos e psicopatológicos.

Já a BN é marcada pela recorrência e persistência de episódios de TCA associados a comportamentos compensatórios inapropriados “com o objetivo de impedir o acréscimo do peso, como vômito induzido ou uso de medicamentos e exercícios físicos em excesso” (Finger; Oliveira, 2016, p. 30). O termo bulimia deriva

do grego “*bous*” (boi) e “*limos*” (fome), referindo-se a um apetite tão grande que seria possível a um homem comer um boi.

A História mostra que o comportamento de forçar o vômito é muito antigo, sendo encontrado em diferentes povos da antiguidade. Na medicina grega, Hipócrates “recomendava a indução de vômitos por dois dias consecutivos todo mês como um método de prevenir diferentes doenças” (Appolinario; Nunes; Cordás, 2022, p. 6). Os romanos foram os criadores do *vomitorium*, um local utilizado para vomitar o banquete que haviam se permitido comer em excesso, utilizando às vezes uma pena de ave para estimular o reflexo de vômito na garganta. Já no Egito Antigo, os egípcios vomitavam e usavam purgativos todo mês, por três dias consecutivos, pois julgavam que ‘todas as doenças dos homens são oriundas da comida’.

A compulsão alimentar foi observada pela primeira vez em 1959, quando Albert Stunkard notou que alguns episódios de consumo de grandes quantidades de alimentos em intervalos irregulares também estavam relacionados à alimentação noturna (Stunkard, 1959). Em 1987, dentro dos critérios de BN, a APA (Associação Americana de Psiquiatria) mencionou a compulsão alimentar em seu DSM III (Associação Americana de Psiquiatria, 1987).

Em 2008, a organização sem fins lucrativos *Binge Eating Disorder Association* (BEDA) foi criada, a fim de apoiar e defender a necessidade de reconhecer esse TA como “um diagnóstico médico, tirando os pacientes do olhar moralista e ao mesmo tempo obtendo a possibilidade de se tratar por meio dos seguros médicos” (Appolinario; Nunes; Cordás, 2022, p. 7). Em 2013, a APA reconheceu o TCA no DSM-5, e, em 2015, a *Food and Drug Administration* (FDA) aprovou o primeiro medicamento específico para o tratamento de compulsão alimentar de moderada a grave.

Com isso, observa-se que os transtornos alimentares fazem parte de uma história antiga e complexa, que apresenta mudanças na cultura, na sociedade e na medicina. Enquanto a população no passado representava padrões de beleza por meio da arte, das pinturas e das esculturas, nos dias de hoje, os meios de comunicação como celulares e mídias sociais possuem o papel de ditar esses padrões. Esse amplo estímulo para a apreciação da imagem corporal faz com que o corpo físico passe a ter um papel primordial na constituição da identidade do indivíduo, deixando em segundo plano as próprias características emocionais.

A partir dessa análise, constata-se que fatores biológicos, psicológicos e socioculturais estão envolvidos, refletindo as condições históricas e culturais da sociedade.

4.2 Etiologia Multifatorial dos Transtornos Alimentares

Os Transtornos Alimentares (TAs) são condições psiquiátricas graves, caracterizadas por uma relação disfuncional com a alimentação, afetando profundamente a saúde física, psicológica e social dos indivíduos. A prevalência desses transtornos tem aumentado, especialmente entre adolescentes e jovens adultos do sexo feminino (Lima *et al.*, 2024). A etiologia dos TAs é multifatorial, o que significa que sua origem não se deve a uma única causa, mas sim à interação de fatores genéticos, biológicos, sociais e psicológicos, exigindo, portanto, uma abordagem integrada para tratar essas condições. A duração de um TA, seja temporário, seja prolongado, está relacionada à persistência de pensamentos distorcidos, à vivência de eventos importantes na vida da pessoa e às mudanças que acontecem como consequência da desnutrição.

Alguns aspectos importantes para o desenvolvimento e a manutenção dos TAs ao longo do tempo são:

- a) curso transitório ou crônico, que se refere à evolução do TA. Significa que a pessoa pode apresentar o transtorno por um período limitado e, eventualmente, se recuperar. Já o curso crônico indica que o transtorno persiste por um longo tempo, podendo ser duradouro ou recorrente;
- b) eventos vitais significativos correspondem a experiências marcantes na vida de uma pessoa, como traumas, perdas, mudanças drásticas ou períodos de intenso estresse. Essas situações podem desencadear ou intensificar os transtornos alimentares, levando o indivíduo a recorrer ao controle alimentar como forma de enfrentar suas dificuldades emocionais ou psicológicas;
- c) a desnutrição, que é comum nos TAs, pode provocar uma série de alterações físicas e mentais no organismo. Além dos danos físicos, a desnutrição também pode afetar a cognição e a percepção, como a forma como a pessoa vê seu corpo e seus próprios pensamentos, exacerbando as distorções cognitivas.

Além disso, a puberdade precoce é considerada um fator de risco para os transtornos alimentares, particularmente para Bulimia Nervosa (BN), pois o aumento significativo de gordura corporal em meninas adolescentes requer uma reorganização da imagem corporal e pode reforçar as preocupações com o peso (Morgana; Vecchiatti; Negrão, 2022).

A tendência à obesidade também parece estar relacionada aos TA, o que, na realidade, pode ser influenciada por uma maior propensão a seguir dietas. Além disso, a obesidade pode levar a um aumento nas brincadeiras relacionadas ao peso, intensificando a pressão social para emagrecer. Portanto, a obesidade pode afetar negativamente a autoestima e a satisfação corporal, especialmente em adolescentes com uma autoimagem negativa, que são mais vulneráveis às pressões culturais pela magreza. A obesidade não está incluída no DSM-5-TR como um transtorno alimentar; entretanto, existem associações robustas entre obesidade e uma série de transtornos mentais (por exemplo, transtorno de compulsão alimentar, transtorno depressivo e bipolar, e esquizofrenia) (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000).

A Anorexia Nervosa (AN) é um distúrbio alimentar que leva a pessoa a ter uma visão distorcida de seu corpo, que se torna uma obsessão com seu peso e com aquilo que come. A AN possui três características essenciais: restrição persistente da ingestão calórica; medo intenso de ganhar peso ou de engordar, ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso; e perturbação na percepção do próprio peso ou da própria forma (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000). O peso corporal dessas pessoas com frequência satisfaz esse critério depois de uma perda ponderal significativa; porém, entre crianças e adolescentes, pode haver insucesso em obter o ganho de peso esperado ou em manter uma trajetória de desenvolvimento normal (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000).

A Bulimia Nervosa (BN) é um distúrbio alimentar que apresenta episódios de compulsão alimentar, que se caracterizam por um consumo excessivo de alimentos, seguido por um comportamento compensatório, como vômitos autoinduzidos, uso indevido de laxantes ou diuréticos, exercícios forçados, jejum e sentimento de culpa em virtude do medo do ganho de peso. Existem três aspectos essenciais na BN: episódios recorrentes de compulsão alimentar; comportamentos compensatórios

inapropriados recorrentes para impedir o ganho de peso; e autoavaliação indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporal (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000).

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é definido “pela ingestão de uma quantidade de alimentos significativamente maior do que a maioria das pessoas comeria no mesmo período e nas mesmas circunstâncias, acompanhada da sensação de falta de controle sobre o que se está ingerindo” (Finger; Oliveira, 2016, p. 30).

Fatores desencadeantes de um episódio de TCA incluem humor triste ou deprimido, discussões com outras pessoas, dietas, avaliações negativas quanto ao corpo, ao peso ou aos alimentos, e o tédio (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000). O transtorno geralmente começa na adolescência ou na idade adulta jovem, mas pode ter início posteriormente, na vida adulta (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000).

Embora a compulsão alimentar possa minimizar ou aliviar fatores que precipitam o episódio a curto prazo, a autoavaliação negativa e a disforia frequentemente surgem como consequências tardias (American Psychiatric Association Work Group on Eating Disorders, 2000).

De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2012), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. A AN e a BN apresentam grande incidência entre os jovens. As mulheres são mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público entre 12 e 17 anos e a BN se mostrando mais presente no início da vida adulta (Brasil, 2012).

Estudos epidemiológicos realizados na América Latina revelam prevalência de 0,1% para anorexia nervosa, 1,6% para bulimia nervosa e 3,53% para transtorno de compulsão alimentar em indivíduos acima de 10 anos. Observa-se ainda uma tendência de aumento desses índices, atribuída à realização de diagnósticos mais precisos por profissionais de saúde, muitas vezes inatingível para grande parte da população (Trindade *et al.*, 2019).

É importante destacar que, em caso de transtornos psiquiátricos associados, os pacientes podem ficar mais vulneráveis à dependência das drogas e álcool, ao suicídio, à automutilação e a transtornos como cleptomania e tricotilomania (Cardoso *et al.*, 2023).

O ser humano depende de cuidados de terceiros por aproximadamente sete a dez anos antes de atingir autonomia. Desde os primeiros dias, o bebê forma representações abstratas das qualidades da percepção que orientam suas ações (Alvarez, 1994). Essas representações não correspondem a sensações visuais, auditivas ou táteis, nem a objetos nomeáveis, mas sim a formas, intensidades e padrões temporais. Nesse contexto, as primeiras psicopatologias podem surgir já na primeira infância, frequentemente relacionadas aos ritmos alimentares e circadianos impostos à criança. Meninas podem desenvolver BN ou AN a partir dos sete anos, muitas vezes refletindo a transferência de angústias maternas. Paralelamente, a obesidade infantil cresce, mostrando que o corpo, peso e padrões de beleza nem sempre são interdependentes.

A percepção corporal e a satisfação com a própria aparência estão profundamente ligadas aos hábitos familiares e às influências do ambiente social. Modismos, propagandas de alimentos, cosméticos e suplementos, bem como tendências disseminadas pelas redes sociais, contribuem para a formação de padrões corporais muitas vezes inalcançáveis, promovendo preocupação constante com a imagem e reforçando vulnerabilidades relacionadas aos TA.

4.3 A influência das mídias digitais e seu impacto no surgimento de transtornos alimentares em adolescentes

Com a chegada da internet, a comunicação deixou de ser um elemento social importante e passou a ser algo essencial. Apesar de relativamente jovem, a internet evoluiu de forma rápida e impulsionou a comunicação no mundo todo e para todos os fins possíveis. A partir de 2004, o usuário tornou-se não só espectador como também gerador de conteúdo; desse modo, é notável o importante papel das mídias digitais como elo de comunicação e informação para a população (Bozza *et al.*, 2016).

A idealização de corpos e estética veio antes da internet e das mídias digitais. Entretanto, o acesso às informações e aos modelos relacionados a dietas, formas corporais, atividades físicas e beleza jamais atingiu proporções tão significativas. A exposição prolongada às redes sociais tem sido associada ao desenvolvimento de mudanças de comportamento alimentar, mediante a internalização de padrões de magreza idealizada.

O processo de internalização do padrão de magreza baseia-se na teoria de socialização de Kandel (1980), que diz respeito ao processo de reforço social e se refere à maneira como o indivíduo internaliza definições valorizadas por pessoas próximas, exibindo comportamentos e valores aprovados por essas.

O uso excessivo das mídias digitais pode evidenciar o aumento da insatisfação corporal, levando em consideração o investimento de tempo e emoções em atividades virtuais e a exposição a conteúdos manipulados nas redes sociais, na tentativa de obter um ideal de beleza inalcançável e expectativas irreais relacionadas à aparência, especialmente no que se refere a informações em nutrição e saúde. Isso resulta na adoção de práticas nocivas e impactos negativos à saúde, elevando o risco de transtornos alimentares e sintomas depressivos. As redes estão cada vez mais presentes na vida dos adolescentes e adultos, que recorrem a elas para ter acesso a informações, opiniões e conteúdos diversificados (Fernandes, 2011).

A mídia se configura como objeto que permite o desenvolvimento e formulações de opiniões, normas e valores que influenciam a subjetividade humana e, conseqüentemente, as representações corporais que temos hoje. Sendo uma ferramenta capaz de criar e reproduzir uma cultura que molda e modifica a realidade, pensamentos e comportamentos das pessoas, as mídias sociais conquistaram um espaço muito maior do que se imaginava. De ferramentas simples para relacionamento e interação, elas evoluíram e se tornaram uma estratégia importante para entender e atrair o público.

É importante destacar que a mídia é considerada um meio que dissemina discursos que, muitas vezes, são aceitos como verdadeiros. Isso ajuda a explicar, em parte, sua credibilidade e a posição que ocupa entre os grupos que investem na ideia de aprimoramento do corpo. Esse discurso é essencial para espalhar conceitos que relacionam a imagem corporal a características como beleza, saúde e vitalidade.

Com o avanço das redes sociais, é sucessiva a disseminação de conteúdos inverídicos sobre alimentação e nutrição, com o compartilhamento de temas como emagrecimento por meio de suplementos ou dietas “milagrosas” e detoxificação corporal. Disso advém a potencialização do ideal de saúde quase instantânea por meio de alimentos, procedimentos, chás ou medicamentos (Mento *et al.*, 2021).

A adolescência é um período crítico para desenvolvimento de TAs, considerando a vulnerabilidade psíquica e as mudanças fisiológicas que ocorrem concomitantemente à construção da identidade, sendo uma fase marcada pelo

estabelecimento de valores que irão nortear os comportamentos ao longo da vida. É importante conceituar que os adolescentes de hoje pertencem a uma geração que já nasceu na era digital. Essa geração busca na mídia respostas para questões cotidianas e descontentamentos.

Nesse contexto, o uso da internet disseminou-se entre os adolescentes de forma acelerada, em um ambiente onde se vivencia uma nova forma de comunicação que está transformando as possibilidades de relações entre as pessoas. Os adolescentes estão sendo influenciados por fortes tendências sociais e culturais que promovem a busca pelo corpo ideal. A construção e a aceitação da autoimagem, nesse período, estão diretamente ligadas à relação com os pares e à visão que eles têm em relação aos comportamentos e à imagem corporal (Gonçalves; Martínez, 2014).

Nessa perspectiva, hábitos e práticas alimentares são construídos com base na influência das determinações socioculturais, visto que o aumento da incidência desses casos se dá devido ao mal-estar resultante das exigências corporais contemporâneas (Pedrosa; Teixeira, 2015).

As mídias sociais desempenham um papel importante nesse processo de promoção da aparência ideal, pois divulgam padrões a serem seguidos por meio das postagens dos usuários. Quando essas postagens se tornam populares, os usuários são chamados de influenciadores digitais. Eles impactam o público ao compartilhar suas experiências e rotinas, sempre destacando suas características físicas. Essas plataformas são um ambiente onde as pessoas podem compartilhar suas opiniões sobre marcas e produtos, além de questionar os diferentes processos que envolvem produção e a promoção dos produtos e serviços finais, tornando-se, sobretudo, um canal de comunicação.

Pesquisas têm comprovado que modelos, atrizes e influenciadoras digitais prezam pelo corpo magro e esguio. Há uma validação social diante a regra imposta, em que se constitui a crença de que o emagrecimento está relacionado ao bem-estar emocional e social. Essa validação torna-se fidedigna para a sociedade, tornando a magreza padrão estético prevalecente, e isso pode ser um elemento determinante para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Copetti; Quiroga, 2018).

Nessas condições, os meios de comunicação promovem desejos que consolidam estereótipos, estabelecendo uma comunicação baseada principalmente em interesses comerciais e, muitas vezes, a serviço da indústria da beleza. Participam

ativamente do processo para atender os parâmetros criados para um corpo considerado belo, que atualmente é atribuído à imagem magra, jovial e esguia. Dessa maneira, a vivência do corpo se torna uma extensão do ato de consumir, e as imagens sociais relacionadas ao corpo e a sua boa aparência se tornam fundamentais para sustentar a autoconfiança. A sociedade diz se importar com saúde, porém o julgamento constante a indivíduos fora do padrão reflete que a preocupação é mesmo com a gordura corporal, o que gera nesses indivíduos uma insegurança por não fazerem parte de uma normal social: o corpo magro (Vasconcelos, 2014).

As redes sociais funcionam de maneira completamente visual, alimentada por fotos e vídeos, com corpos alterados por edições e filtros. O algoritmo coloca o usuário em uma bolha sobre um mesmo assunto ou tipo de pessoa, incluindo publicidades. A manipulação e o investimento em fotos estão relacionados à insatisfação corporal, e esta, aos escores de depressão, ansiedade, estresse e, mais especificamente, aos TAs.

Adolescentes do sexo feminino gastam mais tempo editando fotos em redes sociais baseadas no compartilhamento de imagens, como Facebook, Instagram, Snapchat e TikTok, que influenciam não somente na adoção de estilos de vida, mas também de consumo. O culto ao corpo define-se, portanto, como um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos, cuja preocupação básica é seu modelamento a fim de aproximá-lo o mais possível do padrão de beleza estabelecido (Castro, 2003).

As redes sociais funcionam de maneira completamente visual, alimentada por fotos e vídeos, com corpos alterados por edições e filtros, e que, com o algoritmo, coloca o usuário em uma bolha sobre um mesmo assunto ou tipo de pessoa, incluindo publicidades. A manipulação e o investimento em fotos estão relacionados à insatisfação corporal, e essa, aos escores de depressão, ansiedade, estresse e, mais especificamente, aos TAs. Adolescentes do sexo feminino gastam mais tempo editando fotos, nas redes sociais baseadas no compartilhamento de fotos, como: Facebook, Instagram, Snapchat e Tiktok, que influenciam não somente na adoção de estilos de vida, como também de consumo. O culto ao corpo define-se, portanto, como um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos, cuja preocupação básica é seu modelamento a fim de aproximá-lo o mais possível do padrão de beleza estabelecido (Castro,2003).

Observa-se, nesse meio, a presença de pessoas com baixa autoestima, que buscam se sentir incluídas e inseridas em algum grupo. As redes sociais, de modo

indireto, podem interferir na autoestima e na necessidade de adequação aos padrões estabelecidos pela sociedade. A insatisfação corporal está relacionada com a distorção na imagem corporal, e essa insatisfação desempenha um papel fundamental nas atitudes alimentares desordenadas, provocando sofrimento emocional e psicológico, em muitos casos associado ao funcionamento psicológico negativo.

Entretanto, essa insatisfação pode partir, ou ser influenciada por representações sociais que colocam o corpo em uma posição muito além da orgânica, a qual é vital, trazendo-o para uma posição simbólica: símbolo de saúde, juventude e poder (Justo; Camargo; Alves, 2014).

As mídias digitais influenciam a precipitação e perpetuação do quadro psicopatológico, entre outros motivos, devido à forte e cruel culpabilização que recai sobre os usuários em relação ao consumo de determinados alimentos e ao desenvolvimento de mecanismos obsessivos de controle para manter um estilo de vida exaltado pelas redes sociais.

O impacto das mensagens disseminadas sem qualquer crivo crítico pelas tecnologias de comunicação e informação é avassalador. Utilizando-se do anonimato e da livre expressão dos pensamentos, as redes sociais estão se tornando importantes meios de comunicação entre adolescentes com TAs. Nesse meio, são formadas comunidades que partilham valores, afeições, interesses e aspirações em comum entre seus usuários, funcionando também como reforçadores de alguns comportamentos (Bittencourt; Almeida, 2013).

Entre as comunidades com vertentes mais patológica estão as páginas online chamada de “Pró-ana” (prol da anorexia) e “Pró-mia” (prol da bulimia), que incentivam as práticas anoréxicas e bulímicas, por meio da defesa de um estilo de vida baseado na restrição alimentar como forma de alcançar um padrão corporal de magreza extrema, reforçando os comportamentos não saudáveis de seus integrantes.

A conexão com as redes e os efeitos da mídia convertem-se em fator gerador de angústia e sentimento de solidão, principalmente entre os adolescentes e jovens adultos, sendo fatores potencialmente capazes de gerar transtornos psicológicos e comportamentos alimentares inadequados.

As redes sociais são grandes influenciadoras, sendo necessário incentivar a verificação dos conteúdos que são apresentados e buscar referências confiáveis sobre os temas abordados pelas mídias sociais. Alguns autores defendem que é possível utilizar a mídia para que informações adequadas, baseadas em evidências

empíricas, possam chegar à população. No entanto, mesmo que informações corretas alcancem os usuários, a variabilidade de opções ainda poderia manter uma condição potencial de conflitos entre a influência da mídia, as recomendações de promoção da alimentação saudável e as escolhas por certos alimentos (Costa *et al.*, 2019).

4.4 O Impacto Cognitivo relacionado ao uso excessivo de Mídias Digitais

Não é de hoje que é possível ver jovens passando muitas horas em aparelhos celulares, principalmente em aplicativos como Instagram e TikTok. É provável que apareçam as famosas *trends* virais relacionadas aos mais diversos temas. Por meio dessas *trends*, os adolescentes imitam pessoas que nunca viram além da tela, como foi a *trend* que recebeu o nome de “Magras, Magras, Magras”, na qual pessoas se filmavam comendo e falando que teriam comportamentos purgativos para continuarem magras.

Essa proliferação de dispositivos com mídias transformou não só a comunicação e a educação, mas também o comportamento do indivíduo perante a sociedade. Em uma pesquisa recente, mais de um terço dos pais revelou que brigava com seus filhos por causa do celular; metade dos jovens e mais de um quarto dos seus pais acreditavam que eram dependentes de seus dispositivos (Common Sense Media Media, 2016).

Em 2015, adolescentes de 13 a 18 anos passaram, em média, 9 horas por dia usando alguma mídia em uma tela (Common Sense Media, 2016). Quase todo adolescente norte-americano tem hoje acesso fácil a uma ou mais conexões móveis com a internet; 92% entram online todos os dias, e 24% deles dizem que estão online ‘quase constantemente’ (Lenhart, 2015). A partir dessas estimativas, observa-se que milhões de indivíduos têm a saúde física, emocional, social e a produtividade comprometidas pelo uso de telas.

A internet estimula que os adolescentes tenham um modelo mais horizontal de comunicação, passando a ter convivência somente com pessoas que tenham interesses e afinidades semelhantes, tornando-os mais impermeáveis ao conhecimento que reside fora de sua bolha, comprometendo sua capacidade de aprender coisas novas e o seu processo de pensamento. Porém, a maturidade de uma pessoa ocorre principalmente por meio dos relacionamentos verticais que desenvolvem com pessoas de todas as idades e graus de escolaridade. A partir disso,

pode ocorrer o risco de se tornar uma geração fechada em seu próprio mundo, se concentrando nos seus próprios valores com uma visão limitada do mundo, criando assim uma geração alienada.

Com isso, o uso excessivo de telas também pode trazer consequências para o funcionamento cognitivo, visto que a maturação do cérebro ainda não foi concluída. Achados mostram que pais que participam da exposição de seus filhos à mídia, supervisionando o tempo e a qualidade da exposição, “reduzem consideravelmente os riscos de um desenvolvimento não tão adequado das funções executivas, o que provavelmente levaria a um uso mais moderado e saudável da tecnologia” (Young; Abreu, 2019, p. 111).

A falta de atenção é um aspecto importante a ser mencionado. A constante falta de atenção produzida pela internet resulta em um fenômeno que alguns explicam como “ser distraído da distração pela distração” (Young e Abreu, 2019, p. 117). Antigamente, não existia o acesso fácil e rápido a essa diversidade de informações em um curto período e disponibilizadas 24 horas por dia; logo, essa macroestimulação requer novos modos de funcionamento cognitivo, trazendo consequências neurológicas.

Manwell LA, *et al.* (2022) apresentam evidências convergentes de pesquisas biopsicossociais em humanos e animais que demonstram que a estimulação sensorial crônica, resultante da exposição excessiva a telas, afeta o desenvolvimento cerebral, aumentando o risco de distúrbios cognitivos, emocionais e comportamentais em adolescentes e jovens adultos (Young; Abreu, 2019, p. 111).

Dessa, forma é possível constatar que os adolescentes permanecem conectados por períodos cada vez mais longos e que, a partir do ambiente estimulante que são as mídias, ocorre um processo de reforço contínuo tornando muito ativa a parte de recompensas cerebrais. Isso pode levar ao surgimento de comportamentos compulsivos e no desenvolvimento de transtornos. Com isso, é importante que o uso de mídias por parte dos adolescentes seja monitorado por um responsável, para que assim se contribua com o desenvolvimento cognitivo saudável desse adolescente.

4.5 Estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento dos Transtornos Alimentares

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma intervenção breve, semiestruturada e orientada para metas, que possui como objetivo a identificação e mudanças de padrões de pensamentos e comportamentos. A TCC é considerada uma das principais correntes psicoterapêuticas ao se tratar de comportamento alimentar. Sua finalidade principal é auxiliar o paciente a estabelecer um equilíbrio comportamental sobre seu hábito alimentar. De acordo com Judith Beck (2009) a terapia cognitiva-comportamental trabalha a intrínseca relação entre pensamentos, comportamentos e emoções, onde a cognição atua como mediadora da relação do sujeito com o mundo exterior, sendo fator determinante na expressão do comportamento e das emoções.

Para Conti *et al.* (2012, p. 67), “a TCC baseia-se no modelo cognitivo que levanta a hipótese de que as emoções e o comportamento das pessoas são influenciados pelas percepções dos eventos”. Essas emoções e comportamentos podem contribuir de maneira significativa nas distorções de situações e, como consequência disso, ocasionar comportamentos disfuncionais (Conti *et al.*, 2012).

Nessa linha teórica, a relação terapêutica, que ocorre entre paciente e terapeuta, é de extrema importância para obter uma melhora, na qual ambos terão uma participação ativa na detecção de causas das dificuldades e na seleção das estratégias utilizadas no tratamento. “O terapeuta mantém uma atitude empática em relação as dificuldades e necessidades do paciente e apresenta a terapia como um trabalho em equipe, no qual ambos terão uma participação ativa” (Finger; Oliveira, 2016, p. 121).

Algumas técnicas da TCC podem ser utilizadas para intervenção no tratamento dos Transtornos Alimentares. Entre as técnicas mais utilizadas estão a reestruturação cognitiva, o monitoramento alimentar, o treinamento em habilidades de enfrentamento e a exposição gradual a alimentos evitados. Além da abordagem individual, as intervenções em grupo são relevantes como estratégias terapêuticas eficazes no tratamento de transtornos alimentares.

Esses espaços coletivos oferecem um ambiente seguro e acolhedor, onde os participantes podem compartilhar experiências pessoais, desafios e conquistas, favorecendo a identificação mútua e diminuindo o sentimento de solidão frequentemente associado à vivência desses transtornos. A interação com outros indivíduos que enfrentam dificuldades semelhantes promove o desenvolvimento de

habilidades sociais, melhora a comunicação interpessoal e fortalece o senso de pertencimento.

Além disso, o apoio emocional gerado pela escuta empática e pelo acolhimento do grupo contribui significativamente para a construção de redes de suporte, essenciais para a manutenção do processo terapêutico e a prevenção de recaídas. Assim, a dinâmica grupal atua não apenas como um espaço de expressão e escuta, mas também como um catalisador para a reconstrução da autoestima e da autonomia dos participantes. Outra técnica importante que também deve ser utilizada é a psicoeducação. Por meio dela, o indivíduo é orientado sobre a natureza do transtorno alimentar, suas causas multifatoriais, consequências físicas e psicológicas, além dos padrões disfuncionais de pensamento e comportamento que perpetuam a condição. Essa estratégia tem como objetivo promover o entendimento crítico das distorções cognitivas relacionadas à alimentação, peso e imagem corporal, bem como desmistificar crenças alimentares disfuncionais.

A TCC utiliza a psicoeducação também para ensinar habilidades de autorregulação emocional, técnicas de enfrentamento saudáveis e o desenvolvimento de uma relação mais equilibrada com a comida e o corpo. Ao empoderar o paciente com conhecimento, a psicoeducação facilita a adesão ao tratamento, reduz o estigma, melhora a motivação para a mudança e atua na prevenção de recaídas, sendo uma etapa essencial tanto na fase inicial quanto ao longo de todo o processo terapêutico.

Um recurso complementar que também pode ser apresentado ao paciente no tratamento dos TA é o *Mindful Eating* (ME), conceito budista que foi introduzido na Psicologia pelo médico Jon Kabat-Zinn (1979). Possui como conceito o ato de ter um olhar atento aos aspectos relacionados ao comer e à comida, tendo como objetivo fazer com que as pessoas façam suas escolhas alimentares de forma consciente e atenta aos sinais físicos de fome e saciedade, tendo atenção a toda experiência envolvida no comer.

O tratamento para os Transtornos Alimentares requer intervenções que avaliem e analisem os aspectos clínicos, nutricionais, psiquiátricos e psicológicos para indicação do melhor tipo de tratamento (Oliveira; Deiro, 2013).

Além do tratamento terapêutico, o envolvimento da família no tratamento também é muito importante, pois pode ajudar a criar uma estrutura de colaboração, facilitando mudanças e acolhendo as inseguranças e dores durante todo o processo terapêutico.

Através da TCC, o indivíduo tem a possibilidade de aprender novas formas de relacionar-se consigo mesmo de maneira mais saudável, passando a ter diferentes interpretações frente à sua realidade. Logo, de acordo com o que foi citado, constata-se que a TCC é de extrema importância para o tratamento dos TA, juntamente a um processo terapêutico bem realizado e à cooperação dos familiares.

4.6 Combate do uso excessivo das mídias como prevenção para os Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares são objetos de interesse público devido à influência que exercem na qualidade de vida do indivíduo, que experimenta intenso sofrimento relacionado à insatisfação corporal, não sendo capaz de identificar a precipitação e/ou manutenção de seus sintomas.

As políticas públicas possuem papel eminente na prevenção e tratamento dos distúrbios alimentares e apresentam uma abordagem intersetorial que promove o bem-estar da população, atendendo às suas necessidades de forma mais completa.

A alimentação é condição primordial na promoção da saúde, permitindo a formação de indivíduos com plena qualidade de vida. Esses atributos estão contemplados na legislação brasileira por meio da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, que, de acordo com o art. 2º, define a saúde como um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, considerando a alimentação como um fator determinante e condicionante da saúde (Brasil, 1990). Complementando, o art. 6º, item IV, inclui a vigilância nutricional e a orientação alimentar no campo de atuação do Sistema Único de Saúde (SUS), que possui a responsabilidade de formular, executar e avaliar a questão alimentar da sociedade (Brasil, 1990).

A Lei Orgânica da Saúde influenciou o panorama alimentar, pois, em 1999, foi publicada e aprovada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que é uma política do Ministério da Saúde do Brasil voltada à melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população. A PNAN promove práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional e a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, como é o caso dos transtornos alimentares (Brasil, 2012).

As políticas públicas são necessárias para implementar e assegurar medidas importantes no tratamento e acompanhamento de pacientes que desenvolveram TAs, atuando no esclarecimento da sociedade por meio da educação, da divulgação e do cuidado integral.

Para a garantia do direito à saúde alimentar e nutricional, é essencial a participação de uma equipe multiprofissional formada por nutricionistas, educadores físicos, nutrólogos, psiquiatras, psicólogos e, nos casos de internação hospitalar, enfermeiros e terapeutas (Souza, 2014).

O acesso à saúde da comunidade é realizado pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS), que são a porta de entrada para os cuidados clínicos na rede pública, permitindo o diagnóstico e o tratamento precoce. Além do tratamento precoce, é necessário construir um forte vínculo com o paciente, permitindo, assim, melhorar a eficácia das ações de saúde dos pacientes com transtornos alimentares (Ramos; Pedrão, 2013).

Tramita atualmente o Projeto de Lei nº 2482/2024, de autoria do deputado federal Júnior Mano, que dispõe sobre a notificação compulsória de transtornos alimentares com consequências graves à saúde física ou mental, além de estabelecer diretrizes ao poder público para o enfrentamento desse agravo à saúde. De acordo com o art. 3º do projeto de lei, o poder público, em suas diversas esferas de gestão, respeitadas as repartições de competência previstas na Constituição Federal e nas leis ordinárias, deverá promover o enfrentamento aos transtornos alimentares com consequências graves à saúde física ou mental (Brasil, 2024).

A família é essencial tanto no tratamento quanto na continuidade do acompanhamento do paciente. É necessário também que haja uma rede de apoio composta por familiares, amigos e demais atores sociais. A sociedade, de maneira geral, também possui responsabilidade no acolhimento dos pacientes em suas comunidades.

As políticas públicas de combate e promoção da saúde atuam para assegurar e promover os direitos à saúde e à alimentação. A família, desde os tempos antigos, corresponde a um grupo social que exerce marcada influência sobre a vida das pessoas, sendo considerada uma organização complexa, inserida em um contexto social mais amplo, com o qual mantém constante interação (Biasoli-Alves, 2004).

As pressões estéticas modificaram-se ao longo do tempo, influenciando a forma como as pessoas se relacionam com seus corpos e com a alimentação. Dietas

restritivas sem orientação adequada podem gerar uma relação negativa com a comida e desencadear transtornos alimentares, além de quadros de ansiedade e depressão.

As redes sociais desempenham um papel crucial na disseminação de informações, principalmente entre os adolescentes, que estão inseridos em um universo digital que frequentemente não condiz com a realidade e com a diversidade de corpos. Portanto, é relevante desenvolver estratégias e intervenções que conscientizem a população sobre esses transtornos alimentares e sobre a aceitação do seu próprio corpo (Copetti; Quiroga, 2018).

A busca por um corpo idealizado deve ter como foco a saúde, com a adoção de um estilo de vida saudável, sem a necessidade de se adequar a padrões estéticos irreais. A exposição prolongada às mídias digitais pode afetar o comportamento alimentar e a saúde mental dos adolescentes, modificando rotinas, práticas alimentares, atividades físicas e a percepção crítica da própria saúde.

Vivencia-se atualmente um intenso desenvolvimento tecnológico e informacional, no qual as mídias digitais se manifestam como principal influência na sociedade, especialmente entre os adolescentes, grupo mais vulnerável às pressões midiáticas. Assim, torna-se urgente desenvolver estratégias e intervenções que promovam a conscientização sobre os transtornos alimentares e incentivem a aceitação do próprio corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu analisar a literatura brasileira e estrangeira dedicada ao contexto da relação entre o uso excessivo das mídias sociais e o agravamento dos TAs, contribuindo para o incremento do conhecimento na área.

Diante da pesquisa realizada, ficou evidente que o excesso de mídias digitais exerce uma influência significativa sobre a construção da autoimagem e do comportamento alimentar de adolescentes. A mídia, ao propagar padrões estéticos muitas vezes inatingíveis, pode levar os adolescentes a uma incessante busca por um “corpo perfeito”, resultando em comportamentos alimentares prejudiciais que contribuem para o surgimento e agravamento de TAs, provocando sofrimento emocional e psicológico.

A adolescência é um período da vida de grandes mudanças, em que o indivíduo está construindo uma identidade corporal; por isso mostra-se vulnerável à pressão por um “corpo ideal”, o que o torna mais suscetível a internalizar padrões que podem desencadear angústia e sentimento de solidão. Além disso, a busca por aceitação social e validação pode reforçar comportamentos de risco relacionados à alimentação e à imagem corporal.

Diante do exposto torna-se evidente que muitos dos adultos cuidadores desses jovens também estão imersos na cultura da magreza, o que dificulta a construção de um pensamento crítico e esclarecido acerca do que vem sendo disseminado nas mídias digitais, tornando-os parte involuntária de um complexo sistema de retroalimentação.

Conclui-se, portanto, que compreender e enfrentar os impactos das mídias digitais configura-se como uma estratégia preventiva fundamental para promoção da saúde de adolescentes, contribuindo para contenção do desenvolvimento de TAs durante essa fase do ciclo vital.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. de; YOUNG, K. S. Entendendo o impacto cognitivo da dependência de internet em adolescentes. *In*: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. de (org.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 103-124.
- ALMEIDA, R. F.; MORAES, L. R. Comparação social e autoestima nas redes sociais: uma análise das interações no instagram. **Revista Brasileira de Psicologia Social**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 201-216, 2021.
- ALVAREZ, A. **Companhia viva: psicoterapia psicanalítica com crianças autistas, borderline, carentes e maltratadas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION WORK GROUP ON EATING DISORDERS. Practice guidelines for the treatment of patients with eating disorders. **The American Journal of Psychiatry**, Arlington, v. 157, p. 1-39, 2000. Suppl. 1. American Psychiatric Association. Work Group on Eating Disorders, 2022.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-III**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1987.
- APPOLINARIO, J. C., NUNES, M. A.; CORDÁS, T. A. (org.). **Transtornos alimentares: diagnóstico e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BECK, J. S. **Pense magro: a dieta definitiva de Beck**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BELL, R. M. **Holy anorexia**. Chicago: University of Chicago Press, 1987.
- BIASOLI-ALVES, Z. M. M. Pesquisando e intervindo com famílias de camadas diversificadas. *In*: ALTHOFF, C. R.; ELSEN, I.; NITSCHKE, R. G. (org.). **Pesquisando a família: olhares contemporâneos**. Florianópolis: Papa-livro, 2004. p. 91-106.
- BITTENCOURT, L. de J.; ALMEIDA, R. A. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida? **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 25, n. 1, p. 220-229, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822013000100024>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- BOZZA, T. C. L. *et al.* **O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, 2016.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. Projeto de Lei nº 2482, De 2024. Dispõe sobre a notificação compulsória de transtornos alimentares consequências graves à saúde

física ou mental, bem como traça diretrizes ao Poder Público para o enfrentamento deste agravo à saúde. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2024. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2442154#:~:text=PL%202482/2024%20Inteiro%20teor,Projeto%20de%20Lei&text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20notifica%C3%A7%C3%A3o%20compuls%C3%B3ria,enfrentamento%20deste%20agravo%20%C3%A0%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 6 fev. 2025.

BRASIL. Casa Civil. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 20 set. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

CASTRO, A. L. de. **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: Annablume, 2003.

CARDOSO, D. K. O. *et al.* Tratamento nutricional no transtorno alimentar restritivo evitativo: uma revisão integrativa. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 1–34, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.453>. Acesso em: 5 fev. 2025.

COMMON SENSE MEDIA. Technology addiction: concern, controversy, and finding balance. **Common Sense**, New York, 3 May 2016. Disponível em: <https://www.commonsensemedia.org/research/technology-addiction-concern-controversy-and-finding-balance>. Acesso em: 5 fev. 2025.

CONTI, M. A. *et al.* Anorexia e bulimia-corpo perfeito versus morte. **O mundo da Saúde**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 65-70, 2012. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/anorexia_bulimia_corpo_perfeito_morte.pdf. Acesso em: 5 fev. 2025.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161–177, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>. Acesso em: 5 fev. 2025.

COSTA, M. L. da *et al.* Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 5898-5914 nov./dez. 2019.

FERNANDES, L. **Redes sociais online e educação**: contributo do Facebook no contexto das comunidades virtuais de aprendentes. Portugal: Universidade Nova de Lisboa, 2011.

FINGER, I. da R.; OLIVEIRA, M. da S. **A prática da terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

GONÇALVES, V. O.; MARTÍNEZ, J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comunicação e Informação**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 139-154, jul./dez. 2014. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/ci/article/view/31792>. Acesso em: 5 fev. 2025.

GULL, W. W. Anorexia nervosa (apepsia hysterica, anorexia hysterica). **Transactions of the Clinical Society of London**, London, v. 7, p. 22-28, 1874.

JUSTO, A. M.; CAMARGO, B. V.; ALVES, C. D. B. Os efeitos de contexto nas representações sociais sobre o corpo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 3, p. 287-297, jul./set. 2014.

KANDEL, D. B. Drug and drinking behavior among youth. **Annual Review of Sociology**, San Mateo, v. 6, n. 1, p. 235-285, 1980. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.so.06.080180.001315>. Acesso em: 18 fev. 2025.

LENHART, A. Teens, social media & technology overview 2015. **Pew Research Center**, Washington, 9 Apr. 2015. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>. Acesso em: 18 fev. 2025.

LIMA, D. R. L. *et al.* Transtornos alimentares: etiologia, diagnóstico e abordagens terapêuticas em jovens. **Brazilian Journal of Health and Biological Science**, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 55-72, 2024. Disponível em: <https://bjhbs.com.br/index.php/bjhbs/article/view/55>. Acesso em: 6 mar. 2025.

MANWELL, L. A. *et al.* Demência digital na geração da internet: tempo excessivo de tela durante o desenvolvimento do cérebro aumentará o risco de doença de Alzheimer e demências relacionadas na idade adulta. **Journal of Integrative Neuroscience**, Singapore, v. 21, n. 1, p. 1-15, 2022.

MENTO, C. *et al.* Psychological impact of pro-anorexia and pro-eating disorder websites on adolescent females: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, p. 2186, Feb. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33672305/>. Acesso em: 5 maio 2022.

MORGANA, C. M.; VECCHIATTI, I. R.; NEGRÃO, A. B. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócios-culturais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, p. 18-23, 2022. Supl. 3.

OLIVEIRA, L. L.; DEIRO, C. P. Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 36-49, abr. 2013.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, jul./set. 2010.

PAIXÃO, R. F.; PATIAS, N. D.; DELL'AGLIO, D. D. Self-esteem and symptoms of mental disorder in the adolescence: associated variables. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 34, p. 1-8, 2019.

PEDROSA, R. L.; TEIXEIRA, L. C. A perspectiva biomédica dos transtornos alimentares e seus desdobramentos em atendimentos psicológicos. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 221-230, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-656420140035>. Acesso em: 6 mar. 2025.

RAMOS, T. M. B.; PEDRÃO, L. J. Acolhimento e vínculo em um serviço de assistência a portadores de transtornos alimentares. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 54, p. 113-120, jan./abr. 2013.

ROSÁRIO, N. M. Mundo contemporâneo: corpo em metamorphose. **Emoriô**, 2004.

SANTOS, M. M. dos *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 126-133, abr./jun. 2021.

SETTON, M. das G. J. Família, escola e mídia: um campo com novas configurações. **Educação e Pesquisa**, v. 28, n. 1, p. 107-116, jan./jun. 2002.

SILVA, T. A. B. da *et al.* Frequência de comportamentos alimentares inadequados e sua relação com a insatisfação corporal em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 3, p. 154-158, 2012.

SOUZA, L. S. de. **Papel da atividade física no manejo clínico durante a internação de pacientes com transtornos alimentares**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Pública) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

STUNKARD, A. J. Eating patterns and obesity. **The Psychiatric Quarterly**, Utica, V. 33, p. 284-294, Apr. 1959.

TRINDADE, L. A.; OLIVEIRA, L. S.; FERREIRA, M. E. C. Transtornos alimentares: prevalência e fatores associados em adolescentes e adultos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 1089–1097, 2019.

VASCONCELOS, N. A. de; SUDO, I.; SUDO, N. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 4, n. 1, p. 65-93, mar. 2004.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. de. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019.