

## **TRANSTORNOS ALIMENTARES: INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL E A JUVENTUDE**

Ariane Santos Pires<sup>1</sup>; Danniela Mayara Ferreira Bispo<sup>1</sup>; Elaine Bello Bonorino<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmicos de Psicologia da Faculdade Brasileira – Multivix

<sup>2</sup> Psicóloga e Mestre em Segurança Pública da Universidade de Vila Velha - UVV

### **RESUMO**

O presente artigo discute a influência da mídia social na população juvenil, enfatizando os transtornos alimentares. Neste artigo de pesquisa foi analisado o aumento dos transtornos alimentares, a influência causada pela mídia social, como também os tratamentos referentes à terapia cognitivo-comportamental. Há uma dupla faceta da mídia, que ao mesmo tempo em que exalta a beleza dos corpos magros e torneados trabalha com o marketing do prazer da alimentação em propagandas de grandes marcas de alimentos processados e calóricos. Sendo a mídia parte do meio social e contexto de desenvolvimento desde a primeira infância, são induzidos valores contraditórios e conflituosos que refletem nos comportamentos dos indivíduos, principalmente na fase de desenvolvimento onde ainda está presente a aprendizagem por imitação, e o controle inibitório ainda não se desenvolveu completamente: a juventude. Dessa forma, o objetivo principal deste estudo é relatar os fatores geradores de insatisfação e martírio da população juvenil relacionados à influência social. O procedimento utilizado para coleta de dados é por meio da pesquisa bibliográfica e exploratória. À vista disso, é notório o fato de adolescentes e jovens adultos estarem se prejudicando gradativamente em relação à sua saúde, a respeito dos padrões impostos pela mídia social. Tendo isso como base, uma revisão bibliográfica acerca dessas questões foi construída pela propagação de hábitos e comportamentos prejudiciais à saúde da população em geral, influenciada por estímulos sociais dissonantes de suas realidades; na busca da felicidade em padrões de imagem, sem esboçar a preocupação com uma vida saudável.

**Palavras-chave:** Mídia; Padrões estéticos; Juventude; Terapia Cognitivo-comportamental.

### **ABSTRACT**

This article discusses social media's influence on the young population, emphasizing eating disorders. In this research article the increase in eating disorders, the influence caused by social media, as well as treatments for cognitive behavioral therapy was analyzed. There is a double facet of the media, that while it exalts the beauty of slim and toned bodies, it also works with food-pleasure marketing in major brand advertisements of processed and high-calorie foods. The media, being a part of the social medium and development context since early childhood, introjects contradictory and conflicted values that reflect in human behavior, mainly during development, where learning through imitation occurs, and the inhibitory control has not yet completely developed: youth. In view of this, it is notorious that adolescents and young adults are gradually harming their health regarding the standards imposed by social media. With this, a literature review about these questions was built, motivated by the spread of habit and health-damaging behaviors of the adolescent female population, influenced by social dissonance of her reality. Searching for happiness in beauty standards, not worrying to live a healthy life.

**Keywords:** Media; Aesthetic standards; Youth; Cognitive behavioral therapy.

---

## INTRODUÇÃO

Atualmente, os padrões de beleza exibidos pelas mídias sociais, que são cada vez mais difíceis de serem alcançados, podem provocar discriminações aliadas ao sofrimento de não sentir-se adequado ou atraente. Por muitas vezes os sujeitos se sentem cercados pelas condições impostas de beleza e simetria corporal, uma parcela considerável da população adolescente sofre com a baixa autoestima, podendo buscar métodos, que na maioria das vezes, são prejudiciais à saúde para alcançarem esses padrões de beleza impostos pela sociedade (SILVA *et al.*, 2014).

As classificações sobre o que é belo e o que é feio se baseiam em padrões estéticos construídos pela sociedade, mediados por cada cultura e influenciados pelos momentos históricos. Em uma sociedade humana repleta de diferenças, padronizar, classificar, rotular até mesmo dentro de um pequeno grupo cultural acaba sendo discriminatório e excludente; a beleza é associada até mesmo a idades e classes (GOMES, 2002). “As atribuições de beleza ou de feiura, voltadas aos critérios estéticos, estão intrinsecamente ligadas aos aspectos políticos, morais e sociais” (BARROS, 2013, p.73).

Para Bronfenbrenner (1996), as interações com o ambiente são recíprocas, o indivíduo e o meio se transformam mutuamente. Características pessoais como personalidade e temperamento, contextos familiares e sociais, e, principalmente, culturais, influenciam os comportamentos discriminatórios, assim como a reação dos indivíduos perante estes.

Para Vilhena *et al.* (2005), as reações em relação à feiura, quer seja considerar-se feio ou imbuir feiura ao outro, mostram as mudanças no significado do corpo, que, por sua vez, produzem interações sociais que até então não eram evidentes. A feiura caracteriza, em um só tempo, uma quebra estética e psíquica, ocasionando a perda da autoestima.

Os pensamentos absorvidos convertem-se em convicções, orientam interesses, propósitos, desejos, normas de conduta e o senso ético. A realidade social é influente no desenvolvimento, nesse processo, inclui a discriminação vivida na comparação com seus pares, seja em seu meio ou na mídia e seus sentimentos em relação a esta (VYGOTSKY, 1996). Assim, os padrões estéticos que os cercam constantemente tornam-se parte de sua construção.

De acordo com a formação do indivíduo, desde sua infância, segundo Vygotsky (1996), o desenvolvimento intelectual avança e os reais conceitos se formam. O pensamento se abre para a consciência social, a ciência, as artes; o indivíduo começa a assimilar a diversidade da cultura, a formar sua compreensão e imagem de si próprio, sobre as pessoas a sua volta e da realidade. Por cultura e artes, historicamente, sabe-se que são formadores de opiniões, retratando os modelos culturalmente desejados, introjetando-os.

A partir disso, a análise e a compreensão dos indivíduos em desenvolvimento devem ser feitas considerando os diferentes contextos os quais eles se inserem, incluindo as características subjetivas e individuais, como também as características socioculturais às quais estes estão expostos; dessa mesma maneira, o fenômeno discriminação deve ser destrinchado em sua completude para a tratativa clínica de suas consequências psicológicas (FREIRE; AIRES, 2012).

É importante compreender quais fatores da formação humana desde a infância foram afetados pela discriminação. Ainda, como estes poderiam estar relacionados a problemas comuns que se apresentam em fases do primeiro desenvolvimento até a adulta, pois podem auxiliar e ampliar a visão da construção do problema apresentado na queixa clínica. Tanto para o profissional da psicologia quanto para o cliente que apresenta dificuldades em

elaborar suas construções sobre si mesmo e sobre a realidade que provoquem o adoecimento.

Quanto à classificação estética reproduzida socioculturalmente, a padronização do ideal de aparência e a discriminação são questões sociais que ainda estão distantes de serem resolvidas e necessitam de mais discussão e intervenção. E é durante as primeiras fases do desenvolvimento que as interações constroem o sentido de sua vida, pontos de vistas são formados. Definindo a autoconsciência, a autoimagem e a consciência social, podendo ocasionar a reprodução de atitudes prejudiciais a si próprio ou aos outros, o indivíduo pode processar ou interpretar certas informações de maneiras distorcidas, ocasionando atitudes negativas, o que na Terapia Cognitiva-Comportamental é compreendido como Distorção Cognitiva (ELKONIN, 1987 *apud* FACCI, 2004).

Essa manipulação do que é belo pode gerar a insatisfação corporal na população em geral, principalmente no público feminino em sua fase mais delicada de construção, o desejo desesperado de perder peso. Visando se aproximar desses padrões, muitas mulheres adotam práticas inadequadas de perda de peso no desespero de alcançar esse corpo idealizado (WITT; SCHNEIDER, 2011). Essa necessidade de adequação social é um elemento importante no aparecimento de transtornos alimentares como a Bulimia e a Anorexia.

Peixoto (2015) relata que a influência da mídia na sociedade vem prejudicando gradativamente a saúde, bem-estar, interação e cultura de jovens e adolescentes, principalmente do sexo feminino, pois as mesmas desejam atingir o padrão imposto pela sociedade moderna. E ao não conseguirem atingir o ideal estético culturalmente imposto, suas insatisfações podem resultar em distúrbios de imagem e autoestima e comportamentos inadequados, podendo culminar em transtornos alimentares.

O presente estudo justifica-se ao analisar os dados de quantidades de mulheres jovens no mundo que sofrem com transtornos alimentares. O médico psiquiatra Adriano Segal, diretor de Psiquiatria de Transtorno Alimentar da (Abeso), em uma matéria publicada em 2009 no Correio Braziliense, afirma que a anorexia atinge 1% e a Bulimia 5% da população feminina mundial (OBCECADOS PELA MAGREZA, 2009). Segal afirma, ainda, que tanto a Anorexia Nervosa quanto a Bulimia Nervosa são transtornos crônicos, que surgem de uma interação complexa entre fatores psicológicos, sociais e aspectos genéticos, e que se principiam a partir de dietas alimentares.

## **MÉTODOS DE PESQUISA**

Baseado na metodologia apresentada por Gil (2002), a classificação desta pesquisa é a qualitativa, de caráter básico, bibliográfica, objetivando ser uma pesquisa exploratória, visando construir maior familiaridade com o tema, como meio de exemplificar e estimular sua compreensão.

A técnica utilizada para a coleta de dados pelo levantamento destes é por meio de pesquisa bibliográfica. As fontes para coletas de dados são os livros de leitura corrente e as publicações periódicas acadêmicas e científicas, assim como artigos de jornais e associações. A coleta sucedeu de plataformas online, bibliografias indicadas e fontes de dados estatísticos; sendo as plataformas mais utilizadas o Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br>), a biblioteca eletrônica Scielo (<https://www.scielo.org/>) e a biblioteca digital Redalyc ([www.redalyc.org](http://www.redalyc.org)). A técnica utilizada para a análise de dados será a análise do conteúdo.

Buscou-se suporte nas pesquisas bibliográficas, que obtinham referência ao conteúdo dos descritores “Transtornos alimentares; Influência da mídia social na população juvenil

feminina; Transtornos alimentares e Terapia Cognitivo-Comportamental”. De acordo com Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é muito importante em uma pesquisa científica, pois tem como objetivo revelar, arrecadar e analisar as principais ideias sobre um fato ou ideia, e é desenvolvida com base em materiais já publicados. Esse método de pesquisa inclui material impresso, como livros, teses, revistas, dissertações, jornais e anais de eventos científicos, como também dados encontrados na internet.

Ao selecionar as características da pesquisa, considera-se que se trata de uma abordagem de pesquisa do tipo qualitativo. Pois, segundo Godoy (1995), a pesquisa qualitativa vai buscar significados atribuídos aos acontecimentos observados. O pesquisador deve usar a si mesmo como instrumento confiável de observação, análise e interpretação dos dados coletados e seleção. Sellitzetal (1967, *apud* GIL, 2002) relata que a pesquisa do tipo exploratória tem como objetivo proporcionar uma maior familiaridade com o problema, com o pensamento de construir hipóteses e deixar mais explícito; o planejamento é bem flexível, pois se consideram diversos aspectos relacionados ao fato ou fenômeno estudado. Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br>), a biblioteca eletrônica Scielo (<https://www.scielo.org/>) e a biblioteca digital Redalyc ([www.redalyc.org](http://www.redalyc.org)).

O universo da pesquisa se restringirá a possível influência da mídia no aumento dos transtornos alimentares, principalmente a Anorexia e a Bulimia, na população juvenil e a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental sobre esse tema. O universo da pesquisa buscará publicações mais recentes sem descartar publicações teóricas mais antigas para o embasamento teórico.

### **A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL EM HÁBITOS E CORPOS**

A influência da mídia está presente em toda parte do mundo, afetando de maneira positiva e negativa a sociedade. No entanto, a maior parte de tal influência se deve a industrialização dos alimentos, sendo que tal tipo de intervenção alimentar é diferenciada em diversas culturas, etnias, dentre outros fatores. Assim, ganha particular relevância que o capitalismo motiva hábitos prejudiciais à saúde, que ganham espaço e divulgação na mídia (PEIXOTO, 2015).

Conforme pesquisa, a influência da mídia social pode afetar de diversas maneiras a população juvenil. Como, por exemplo, a TV, internet, outdoors, entre outros. “A TV tem sido o veículo de comunicação de maior influência no padrão de comportamento dos indivíduos. Já existem estudos que relacionam a má alimentação infanto-juvenil com a crescente à mídia” (TADDEI, 2014, p.189).

Ao mesmo tempo, as mídias têm sido o maior intermediário no que se refere à influência, provocando em grande parte da população a insatisfação da própria imagem ao retratar a beleza dos corpos como sendo o padrão magro, torneado, fortes e malhados; resumindo a beleza ao padrão de corpos perfeitos (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Conforme exposto, o mais preocupante é constatar que cada vez mais a população juvenil está cada vez mais se sentindo atraída por uma alimentação fácil, rápida e não nutritiva, causando, assim, prejuízos à saúde. É preciso, porém, ir mais além, pois a influência da mídia não se restringe apenas à alimentação, mas, também, como a dificuldade em se adaptar-se ao meio social e à aceitação da sua própria imagem, sendo que a relação emocional e social com a alimentação depende de diversos fatores, como, por exemplo, fatores biológicos, sociológicos e psicológicos, conforme aponta Peixoto (2015).

“O consumo de alimentos industrializados, semi-prontos, a economia de tempo e a praticidade, têm colaborado para essas mudanças no ato de comer e da escolha alimentar” (GOES, 2010, p.191). Como, por exemplo, comidas de *fast-food*, refrigerantes,

hambúrgueres, frituras, entre outros. Os tipos de alimentações rápidas e fáceis estão adquirindo gradualmente mais espaço na comunidade moderna, substituindo a alimentação saudável e tradicional.

Segundo Peixoto (2015), o ser humano tem uma relação ampliada sobre a alimentação, deixando de lado aspectos importantes como a distinção do que é saudável. É possível afirmar que todo esse processo simboliza uma relação afetiva e social que o indivíduo mantém com os alimentos, além da nutrição indispensável à sobrevivência. Algo a se destacar é o fato de que em boa parte das festividades, a comida está associada à satisfação pessoal e à socialização.

De acordo com o exposto, a alimentação é algo essencial para a vida do indivíduo. Entretanto, o autor aponta que muitos consomem de maneira restritiva ou exagerada o alimento, o que pode vir a ser causa ou efeito de danos biológicos e psicológicos (PEIXOTO, 2015).

É interessante a relação entre a alimentação e a estética. Parte da população valoriza muito a vaidade, o aspecto físico e o estilo, mas, conforme apontado por Smith e Wardlaw (2013), há um fator que se sobrepõe a tudo isso: a persistência e obsessão por um padrão estético que o sujeito gera para ele mesmo em relação à influência da mídia e da publicidade. É sinal de que há um descontentamento e insatisfação extrema à respeito do corpo que perdura nas pessoas, que, por sua vez, as tornam cada vez mais suscetíveis a diversos transtornos psicológicos.

De modo geral, o consumo de alimentos realizados pelo sujeito é definido por fatores psicológicos, biológicos e sociológicos. Os fatores biológicos coordenam o elemento orgânico do indivíduo, que são responsáveis pelo metabolismo dos nutrientes. Já os fatores sociológicos demonstram algumas medidas realizadas pela sociedade no intuito de adaptar as dietas para a população (BAYNES; DOMINICZAK, 2015). É importante ressaltar que em relação aos fatores psicológicos com a concepção que adolescentes e jovens adultos possuem de si mesmo a respeito da imagem corporal podem resultar em fatores psicológicos desagradáveis, como ansiedade, distorção de autoimagem, depressão e, também, os transtornos alimentares (PEIXOTO, 2015).

Goes (2010) descreve que grande parte dos jovens está dando preferência à lanches práticos, com grande teor de gorduras, açúcares e pobres nutritivamente. A melhor maneira de compreender esse processo é considerar que os comércios alimentícios que trabalham com lanches superficiais estão se destacando progressivamente, como, por exemplo, os bares e lanchonetes, que são de fácil acesso para maior parte da população.

De acordo com Smith e Wardlaw (2013), em contraste com o marketing explosivo de hábitos alimentares rápidos, mas pouco saudáveis, a mídia investe na maior parte das vezes na imagem externa do indivíduo, valorizando a perfeição e juventude. Isso pode ser argumentado de acordo com o que é exposto em filmes, revistas, programas de televisão e outros, dando relevância a um corpo esbelto. No entanto, as pessoas acabam se sentindo inúteis pelo fato de não alcançarem o que é exigido pela sociedade. Nesse sentindo, acabam adotando atitudes extremas para adquirirem o corpo desejado, aumentando o número de indivíduos que se encontram nessa realidade.

Uma das relações pessoais com a comida, de acordo com Goes (2010), é quando o indivíduo usa o ato de comer como uma estratégia compensatória no seu dia a dia e de acordo com a gravidade de tais atos são avaliados como distúrbios alimentares, como, por exemplo, a compulsão alimentar periódica ou transtorno obsessivo compulsivo por alimentos. Seja por motivos pessoais ou sociais, ao mesmo tempo em que comem por ansiedade, a ansiedade do ganho de peso gera a angústia em um ciclo vicioso. Pode-se

concluir que apesar da industrialização dos alimentos crescer cada vez mais, a qualidade de vida, principalmente dos jovens, está diminuindo tanto pela quantidade de problemas de saúde quanto de problemas estéticos e discriminatórios ou de insatisfação pessoal e corporal.

Bucarechi (2003) ainda relata que a influência da mídia afeta diretamente os adolescentes, fazendo com que se sintam insatisfeitos com sua própria imagem e os incita a optarem por uma alimentação irregular e prejudicial à saúde, no intuito de conseguir alcançar os padrões de beleza impostos pela sociedade; levando a uma percepção distinta em relação ao corpo e alimentação saudável.

Para Erbert (2005), com o passar dos anos, pôde-se notar que pouco a pouco o ser humano exalta um corpo cada vez mais esbelto, e observa-se que tal tendência vem aumentando, principalmente no gênero feminino e de forma precoce. Nesse aspecto, a melhor maneira de prevenir problemas futuros é investir em bons hábitos alimentares desde a primeira infância.

### **TRANSTORNOS ALIMENTARES**

De acordo com Cataldo Neto (2003), os procedimentos realizados pela mídia social remetem progressivamente a prejuízos na autopercepção do indivíduo, ressaltando que a cada dia que se passa os padrões de beleza mudam e, cada vez mais, se tornam inacessíveis. Diante disso, muitos se veem obrigados a modificar seus hábitos para adaptarem-se as mudanças impostas pela sociedade.

Os estudos evidenciam que a percepção que o ser humano tem em relação ao seu próprio corpo passa por mudanças constantes de acordo com alguns fatores, como, por exemplo, o tempo, cultura, ambiente, entre outros. (PEIXOTO, 2015). Os transtornos alimentares estão ocorrendo gradativamente e atingindo os adolescentes de forma direta por uma visão prejudicada que constroem sobre si próprios por meio da convivência em sociedade, influenciados pela cultura e a mídia, e essas relações têm se tornado angustiantes (BUCARETCHI, 2003). Os transtornos alimentares podem causar alteração persistentes nos comportamentos e nos hábitos alimentares dos indivíduos, podendo levar ao emagrecimento intenso, à obesidade, entre outros problemas físicos e psicológicos. Peixoto (2015) ainda relata que esses transtornos vêm aumentando cada vez mais.

Black e Grant (2015) afirmam em sua obra que esses transtornos têm sido reconhecidos há séculos, e apesar de sua maior incidência ser entre adolescentes e jovens adultos, não se podem cerceá-los a uma população apenas. Não seria correto ainda afirmar que os cidadãos compreendam de forma extensa do que se trata, e podem estender por todas as faixas etárias sem que haja a consciência de que se está com um problema.

Reis e Soares (2017) apontam que o desgosto de como os indivíduos se enxergam, bem como atitudes alimentares alteradas são o que caracterizam os transtornos alimentares, cujas categorias mais conhecidas são Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa. Um distúrbio de imagem se constitui quando o paciente não aceita o seu corpo da forma como é, imaginando-se mais pesado do que a realidade. Os hábitos de restringir a alimentação por esse fato culminam no transtorno alimentar chamado de Anorexia. O distúrbio de imagem pode levar a um distúrbio alimentar causando não só estresse como uma perda de peso acima do que é considerado saudável. O medo exagerado em se tornar obeso ou ganhar peso, bem como a resistência em manter o peso corporal mínimo, caracteriza anorexia nervosa.

A Bulimia Nervosa é caracterizada pela compulsão alimentar seguida de atividades compensatórias inadequadas, purgativas ou não. O meio usado na eliminação do que foi consumido durante a compulsão permite catalogar o transtorno de duas formas: Bulimia

com expurgação, onde o doente almeja expulsar de seu corpo o que foi ingerido podendo para isso induzir o vômito ou utilizar laxante, diurético ou enema; Bulimia sem expurgação, onde o doente almeja se livrar não do produto ingerido, mas das calorias que esse contém, fazendo prática de jejum, dieta rigorosa ou exercício excessivo (REIS; SOARES, 2017).

Os transtornos alimentares costumam ter comorbidades, causar depressão, ansiedade, medo intenso de ganhar peso, baixa autoestima, desnutrição ou mudança frequente de peso. Porém, a maior preocupação é que pessoas que sofrem com esses distúrbios alimentares acabam provocando atitudes danosas a si próprias, se afligem cada vez mais com a aparência física e ignoram claramente a saúde ou o bem-estar; isso porque os que se encontram em tal situação procuram uma perfeição imaginária (PEIXOTTO, 2015). De acordo com Bucarechi (2003), algumas pessoas travam uma batalha com seus corpos, que vai muito mais além que uma alimentação prejudicial, danificando tanto o seu próprio corpo e o seu próprio eu.

O ritmo e as normas sociais impõem aos indivíduos formas de vida pouco saudáveis quando ao mesmo tempo os forçam a um padrão do que é belo, que não está ligado necessariamente à saúde. Essas imposições estéticas fazem com que os indivíduos acima do peso sofram, além da preocupação com a saúde, uma estigmatização que leva à perda da autoestima, criando padrões de pensamentos negativos. Isso leva muitas das vezes o indivíduo a pensar que a felicidade estaria ligada à possibilidade de ser magro, acarretando em diversas vezes numa busca que pode ser muito mais prejudicial do que um sobrepeso em si (MELO et al., 2014).

Para Erbert (2005), alguns comportamentos revelam muito mais do que apenas um desejo de ter um corpo esguio ou o prazer de ser aceito no meio social. Vê-se, pois, que a exigência da sociedade por uma perfeição corporal e material afeta suscetivelmente o psicológico e biológico da pessoa. Por essas razões, é necessário encontrar maneiras capazes de incentivar desde a infância que o indivíduo tenha uma alimentação nutritiva e saudável, evitando, dessa forma, as dificuldades ocasionadas pelos transtornos alimentares.

O autor Bucarechi (2003) esclarece em sua obra que uma pessoa que possui algum tipo de distúrbio alimentar sofre em relação a aspectos sociais, afetivos e outros, como, também, a família, amigos e parceiros do sujeito sofrem com as dificuldades da doença. O mundo acaba se tornando um ambiente ameaçador, fazendo com que indivíduos com transtornos alimentares mantenham uma visão imprestável do seu próprio eu, persuadindo a um relacionamento desagradável com a sociedade.

Os tipos de transtornos alimentares mais conhecidos são a anorexia e bulimia Nervosa, mas, além desses, existem, também, o transtorno da compulsão alimentar periódica, transtorno obsessivo compulsivo por alimentos, entre outros. De acordo com Smith e Wardlaw (2013, p. 467) “algumas pessoas são mais suscetíveis do que outras a esses transtornos alimentares, por razões genéticas, psicológicas e físicas”.

Não obstante, pode-se dizer que a comida é algo essencial para a sobrevivência do ser humano. No entanto, conforme afirmam Smith e Wardlaw (2013), a alimentação pode ter diversos tipos de significados, podendo ser prejudiciais ou favoráveis, sucedendo maneiras de expressar afetos, valores, hostilidade, dentre outros. O mais crítico, contudo, é o fato de que jovens e adolescentes se baseiam em diversos modelos estéticos e acabam se prejudicando para alcançar o corpo perfeito.

Dessa maneira, preocupa a ocorrência de jovens terem uma fixação por adquirir certo tipo de aparência, causando episódios desagradáveis e nocivos no seu cotidiano, podendo acarretar em transtornos alimentares, sendo que, a anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica são os tipos de transtornos alimentares mais mencionados

(SMITH; WARDLAW, 2013). Espera-se, dessa forma, que tais transtornos alimentares mobilizem mais atenção de equipes multidisciplinares, pois são doenças importantes, em crescimento exponencial e que necessitam de tratamento.

Para pessoas que possuem sintomas referentes à anorexia nervosa, o medo de engordar é intenso, como também o fato de adquirirem métodos purgativos, as práticas de exercícios frequentes e intensos e grandes períodos de jejum passando à bulimia. Todavia, apesar de estarem abaixo do peso adequado, se veem como indivíduos obesos. Já a bulimia nervosa é definida por um episódio de consumo abundante e rápido da comida em um curto período de tempo e, também, a prática de atos purgativos e compensatórios (ERBERT, 2005).

No entanto, pessoas com distúrbios bulímicos podem manter o peso corporal normal, podendo ser apenas um pouco acima ou abaixo do considerado adequado à saúde. Entretanto, constantemente se sentem decepcionados por não alcançarem o peso desejado. Tais distúrbios ocorrem em maior parte de mulheres jovens e adolescentes, entre 14 e 17 anos de idade, mas é preocupante o fato que esses transtornos alimentares atingem a todos sem distinção, pois também ocorrem em homens e crianças, apesar de serem mais raros (ERBERT, 2005).

Assim, indivíduos que sofrem com a bulimia têm um enorme desejo de comer e tentar algum método purgativo, como o vômito, que é o mais comum; já as pessoas com anorexia, habitualmente se 'matam' de fome. Assim, esses problemas afetam de forma exagerada no que as mulheres falam e pensam a respeito da comida, suas formas físicas, e diversos outros pensamentos e comportamentos relacionados à imagem corporal, afetando diferentes aspectos da vida, principalmente emocionais e sociais (BUCKROYD, 2000).

Segundo Cataldo Neto (2003), alterações no modo de se alimentar podem causar mudanças biológicas, corporais, como fraqueza, modificações hormonais e diversas variações no funcionamento corporal. Já sobre os fatores sociais, pode se afirmar que a mídia moderna se torna, em determinadas circunstâncias, um agente influenciador no que diz respeito à imagem pessoal, como, por exemplo, na maneira de se vestir, falar ou se comportar.

Em vez de se perder peso, os pensamentos relacionados à baixa autoestima, depressão, ansiedade e não aceitação de sua imagem corporal quando se aliam à frustração com os métodos não saudáveis de alimentação, podem ocasionar o reverso, como o aumento do peso e mais problemas físicos, psicológicos e sociais (MELO *et al.*, 2014). O indivíduo, por exemplo, come para se confortar, se sente culpado e volta a comer para sentir o prazer e aliviar a culpa em um ciclo infundável, um passo em direção a métodos purgativos para compensar o excesso, encaminhando-se a um incomodo gástrico. (MELLO 2007).

Carvalho *et al.* (2015) afirmam que muitos profissionais que atuam no tratamento de transtornos alimentares encontram grandes dificuldades na área, dificuldades em fazer com que seus pacientes compreendam que possuem desvio no comportamento alimentar e que aceitem o tratamento. Muitos pacientes possuem resistência, e isso é preocupante. Existem diversos tipos de tratamentos para esses transtornos alimentares, porém uma boa parte das pessoas que sofrem com esses transtornos não reconhece que têm tais problemas, às vezes, por medo, desinformação, negação ou vergonha (BUCKROYD, 2000).

## **TRANSTORNOS ALIMENTARES E A TERAPIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL**

O contexto histórico com relação ao tratamento de pessoas com transtornos alimentares foi se distinguindo com o passar dos anos. Primeiramente, as pessoas que eram denominadas com tais doenças passavam por uma supervisão médica, no intuito de obter o peso perdido. Em seguida, no século XX, surgiu variantes de psicoterapia psicodinâmica. Posteriormente,



os métodos foram se desenvolvendo, resultando, dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental, com o propósito de diminuir os sintomas causados pelos transtornos (KNAPP, 2009).

A terapia cognitiva foi desenvolvida no início da década de 1960 pelo Dr. Aaron Beck, que era neurologista e professor de psiquiatria. Atualmente conhecida como Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC), é uma abordagem no campo das psicoterapias e da psicologia clínica, que se destacou por sua eficácia em um curto prazo de tempo no tratamento de diversos transtornos, entre eles o transtorno alimentar, como também a depressão, ansiedade, dependência química e outros (BECK, 2013).

A Terapia Cognitiva-Comportamental, conhecida como TCC, integra técnicas e conceitos vindos de duas principais abordagens, a cognitiva e a comportamental. A abordagem cognitiva enfatiza o trabalho terapêutico sobre os fatores cognitivos, utilizando o conceito da estrutura “biopsicossocial” na determinação e compreensão dos fenômenos relativos à psicologia humana, no entanto, constitui-se como uma abordagem que focaliza o trabalho sobre os fatores cognitivos da psicopatologia (MELO *et al.*, 2014).

Segundo Lopes (2006), a maior parte dos casos de pessoas com transtornos alimentares são encaminhados para o tratamento na Terapia Cognitivo-Comportamental. Os tratamentos voltados para esses casos exigem uma equipe multidisciplinar preparada para alcançar um melhor resultado referente ao tratamento, incluindo psicoterapeuta, farmacoterapia, aconselhamento nutricional, entre outros, além de um acompanhamento profissional que pode ser realizado em clínicas especializadas como também em hospitais do dia a dia.

Os pensamentos disfuncionais acerca do próprio peso para a Terapia Cognitivo-Comportamental influenciam comportamentos e emoções e, por consequência, atingem de forma direta a autoimagem do indivíduo, seja de forma positiva ou negativa, seja na realidade ou em distorções dissonantes da realidade (MELO *et al.*, 2014). Um ponto importante em relação à Terapia Cognitiva-Comportamental, de acordo com Beck e Kuken (2003), é a respeito das crenças intermediárias que são compostas por suposições e atitudes e as crenças centrais, que são ideias absolutistas e rígidas sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro. Tais crenças determinam o modo como nos sentimos e provoca o bem-estar emocional do indivíduo.

Técnicas como reforçamento positivo e negativo, punição negativa e positiva, modelagem, imitação, dessensibilização e condicionamento respondente, reversão de hábitos e encadeamento de trás para frente estão entre as técnicas utilizadas advindas da terapia comportamental que na clínica podem resultar positivamente em autocontrole (ABREU; GUILHARDI, 2004).

O processo terapêutico da teoria cognitivo-comportamental busca permitir que o indivíduo atribua significados à sua própria experiência, e isso se torna a base de onde se construirá e firmará sua própria identidade. Após essa definição, que este seja capaz de modular seus comportamentos. Auxiliando na construção de rotinas, por meio da mudança de pensamentos, a fim de reorganizá-los e dar novos passos em sua vida, baseados em uma construção da visão de si e de mundo mais realista e saudável (MELO *et al.*, 2014).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de como os transtornos alimentares vêm se manifestando cada vez mais perante o público jovem, uma reflexão acerca dos danos que são causados à saúde física mental e social, além disso, permitiu compreender e avaliar como funciona essa distorção de estrutura cotidiana e psíquica.

A partir de conhecimentos obtidos por meio de pesquisa bibliográfica relacionada ao tema, o presente artigo teve como objetivo principal relatar de forma geral os fatores geradores de insatisfação e martírio da população juvenil relacionados à influência social, a mídia, a padronização estética e outros. Apresentando os transtornos alimentares mais discutidos, dissertando sobre a influência causada pela mídia social e destacando as possibilidades da Terapia Cognitivo-Comportamental na tratativa desses transtornos.

Os transtornos alimentares vêm se tornado cada vez mais frequente em nosso ciclo de vida entre adolescentes e jovens, notadamente mais delicado ao se tratar de corpos femininos, e percebe-se que dessa forma o indivíduo vai deteriorando a visão de si próprio. Como, por exemplo, do que seja belo ou feio em seus conceitos, fundamentado em ideias e pressupostos de autores que apresentam significativa importância na definição e construção dos conceitos discutidos. Foi apresentado, entretanto, sobre a influência social da mídia na população juvenil, destacando o aumento de transtornos alimentares causados por tal.

Pode-se então afirmar que os adolescentes e jovens adultos encontram diversas dificuldades na alimentação, tentando-se adaptar ao meio social e nesse caminho acabam adquirindo maus hábitos alimentares e sofrendo mudanças muitas das vezes indesejáveis em seus corpos, para além das alterações normais da fase adolescente.

Nesse sentido, é possível notar que boa parte da influência ocorre por intermédio da mídia social, que hoje é parte do cotidiano de aterradora parte da população, das comparações com padrões estéticos idealizados, trazendo e reproduzindo conceitos estéticos de uma imagem corporal que remete à perfeição. Assim sendo, adolescentes e jovens estão cotidianamente em busca de “soluções milagrosas” em prol de objetivos na maioria das vezes intangíveis.

Pode-se concluir que boa parte da população juvenil busca uma identidade distinta da sua realidade, estimulada por meio de TVs, outdoors, internet, filmes, revistas e outras redes de comunicação. Acreditam que a felicidade vendida pelo marketing das mídias, principalmente redes sociais, será alcançada assim que um padrão for atingido. A comunicação visual tem sido um grande aliado dos produtos e serviços que visam ação em prol do corpo ideal, e um grande inimigo das famílias onde possuem jovens que enfrentam tais transtornos. Pois os padrões a serem atingidos e a felicidade que se imagina contida nestes são em gênese utópicos e superficiais.

As constituições biológicas dos sujeitos são únicas. O funcionamento de metabolismos, a resiliência emocional e a construção social de cada indivíduo são únicos. Não há como todos os seres humanos atingirem um mesmo padrão, mesmo utilizando-se dos mesmos métodos. A felicidade midiática idealizada pode até ser satisfatória para uma pessoa e não para as outras.

A psicologia, neste caso a Terapia Cognitivo-Comportamental, pode ajudar na transformação dos padrões de sentimentos e comportamentos que prejudiquem tanto a saúde física quanto a emocional dos indivíduos. A ideia terapêutica é a autoaceitação e a criação de hábitos – pensamentos e comportamentos saudáveis, como objetivo para uma vida satisfatória -, ao invés da busca constante e sacrificante de uma felicidade vendida em fórmulas prontas pelo bombardeio midiático.

## REFERÊNCIAS

ABREU, C. N.; GUILHARDI, H. J. (Org.). **Terapia Comportamental e Cognitivo-comportamental Práticas Clínicas**. São Paulo: Roca, 2004.

BARROS, C. D. A beleza e a feiúra na contemporaneidade. **Rev. Diálogos**: Revista de Estudos Culturais e da Contemporaneidade, Pernambuco, v. 1, n. 9, p.73-86, maio/jun. 2013. Semestral.

BAYNES, J. W.; DOMINICZAK, M. H. **Bioquímica médica**. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

BECK, J.S. **Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria a prática**. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BLACK, D. W.; GRANT, J. E. **Guia para o DSM-5**: Complemento essencial para o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. São Paulo: Artmed, 2015. 568 p.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

BUCARETCHI, H. A. **Anorexia e Bulimia Nervosa uma visão multidisciplinar**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003. 183p.

BUCKROYD, J. **ANOREXIA E BULIMIA**: Esclarecendo suas dúvidas. São Paulo: Ágora, 2000.

CARVALHO, A. F. et al (Org.). **Transtornos Psiquiátricos Resistentes ao Tratamento**: Diagnósticos e Manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015. 319 p.

CATALDO NETO, A. et al. **Psiquiatria para Estudantes de Medicina**. 2. ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2013.

ERBERT, T. C. **Anorexia e bulimia nervosas**: blogs e casos reais. São Paulo: Marco Zero, 2005.

FACCI, M. G. D. A periodização do desenvolvimento psicológico individual na perspectiva de Leontiev, Elkonin e Vigostski. **Cad. CEDES**, Campinas, v. 24, n. 62, p. 64-81, Abr. 2004. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32622004000100005>>. Acesso em: 05 Mar. 2019.

FREIRE, A. N.; AIRES, J. S. A contribuição da psicologia escolar na prevenção e no enfrentamento do Bullying. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 16, n. 1, p. 55-60, Jun. 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, A.S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63 Mar/Abr, 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2019.

GOES, W. A. J. **Fast Food**: Um estudo sobre globalização alimentar. Salvador: EDUFBA, 2010.

GOMES, N. L. **Corpo e cabelo como ícones de constituição da beleza e da identidade negra nos salões étnicos de Belo Horizonte**. 2002. 449 f. Tese (Doutorado) - Curso de Antropologia Social, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP, São Paulo, 2002.

KNAPP, P. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre 2009.

LOPES, A. C **Diagnóstico e Tratamento**. Vol. 2. Barueri: Manole, 2006.

MELO, W. V. et al . A terapia cognitivo-comportamental e a cirurgia bariátrica como tratamentos para a obesidade. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 10, n. 2, p. 84-92, dez. 2014. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140014>>. Acesso em: 25 out. 2019.

MELLO, J. F. **Grupo e Corpo: Psicoterapia de grupo com pacientes somáticos/** São Paulo: Casa do Psicólogo, 200.267 p Disponível em:< <https://books.google.com.br/books?id=lwCZ-R3h2FIC> HYPERLINK > Acesso em: 30 out. 2019.

OBCECADOS PELA MAGREZA: A anorexia e a bulimia já atingem 1% e 5% das mulheres no mundo. **CORREIO BRASILIENSE**, Ciência e Saúde, 09 jul. 2009. Disponível em:<[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2009/07/09/interna\\_ciencia\\_saude,125004/a-anorexia-e-a-bulimia-ja-atingem-1-e-5-das-mulheres-no-mundo.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2009/07/09/interna_ciencia_saude,125004/a-anorexia-e-a-bulimia-ja-atingem-1-e-5-das-mulheres-no-mundo.shtml)>. Acesso em: 10 out. 2019.

PEIXOTO, A. L. **Transtornos Alimentares: Entenda os aspectos que envolvem essas patologias e suas implicações**. AS Sistemas, 2015. 163 p. Ebook Kindle.

REIS, A. S.; SOARES, L. P. Estudantes de nutrição apresentam risco para transtornos alimentares. **Rev. Bras. Ciên. Saúde**, v. 21, n. 4, p.81-290, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/281-290>>. Acesso em: 16 out. 2019.

SILVA, M. L. A. et al. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. **Revista Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p.438-444, fev. 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rsp/v48n3/pt\\_0034-8910-rsp-48-3-0438.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v48n3/pt_0034-8910-rsp-48-3-0438.pdf)>. Acesso em: 10 out. 2019.

SMITH, A. M.; WARDLAW, G. M. **Nutrição Contemporânea**. 8. ed. Porto Alegre: Amgh, 2013.

TADDEI, J. A. A. C.. **Jornadas Científicas do Nisan: 2004/2005**. Barueri: Manole, 2014.

VYGOTSKY, L. S. **Obras Escogidas. Tomo IV**. Madri: Visor, 1996.

VILHENA, J.; et al. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. **Rev. Mal-Estar Subj.**, Fortaleza, v. 5, n. 1, p. 109-144, mar. 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v5n1/06.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2019.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.9, p.3909-3916, Set. 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001000027>>. Acesso em: 10 out. 2019.

