

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL CIDADE TIRADENTES

Ensino Médio Com Habilitação Técnica Em Nutrição E Dietética

Maria Eduarda Lima dos Santos

Maria Eduarda Rodrigues dos Santos

Nayara Aparecida Rocha Pereira

Rafaela Curcio da Silva Lacerda

Vitoria Carlyne Duenhas Tenan

**RELAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E TRANSTORNOS DE
AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES**

São Paulo

2023

Maria Eduarda Lima dos Santos
Maria Eduarda Rodrigues dos Santos
Nayara Aparecida Rocha Pereira
Rafaela Curcio da Silva Lacerda
Vitoria Carlyne Duenhas Tenan

**RELAÇÃO ENTRE DIETAS DA MODA E TRANSTORNOS DE
AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Cidade Tiradentes, orientado pelo Prof. Natália Carvalho Silva e Natália Santino, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2023

DEDICATÓRIA

Dedicamos aos professores do curso, em especial a Natália Santino que esteve presente nos guiando nesta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

À Deus, primeiramente, pelas dificuldades que ocorreu ao decorrer do ano, mas que foi conquistado e realizado com muita força e paciência. Aos nossos pais, que nos motivaram a conquistar os nossos sonhos e não desistir deles.

Aos colaboradores do nosso grupo, pelo apoio que dávamos uns aos outros para seguir em frente e realizar o trabalho da melhor forma.

À todos os professores do curso de Nutrição da ETEC Cidade Tiradentes, que nos ensinaram da melhor forma possível, com o conhecimento necessário para se importar com a saúde pública principalmente dos adolescentes.

EPÍGRAFE

“Saúde não é tudo, mas tudo é nada sem saúde”

-Sócrates

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	7
2.OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo Geral.....	9
2.2 Objetivo Específico	9
3.METODOLOGIA	10
4.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
4.1 Alimentação da População Brasileira	11
4.2 Alimentação dos Adolescentes	12
4.3 Influência da Internet Sobre a Alimentação e Sua Consequência.....	12
4.4 Relação entre a Internet e Dietas da Moda	14
4.5 Relação entre Dietas da Moda e Transtornos Alimentares.....	14
4.6 O que gera um Transtorno Alimentar na Adolescência	14
4.7 Fatores que Influenciam na Alimentação.....	15
4.8 Transtornos Alimentares	17
4.8.1 Compulsão Alimentar	17
4.8.2 Seletividade Alimentar	19
4.8.3 Anorexia Nervosa	20
4.8.4 Bulimia Nervosa.....	22
4.8.5 Ortorexia Nervosa.....	24
4.8.6 Transtorno de Imagem	25
4.9 Como Identificar Transtorno Alimentar.....	26
4.10 Tratamento dos Transtornos Alimentares	26
4.11 Prevenção dos Transtornos Alimentares	27
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	29

1.INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação também contribui para uma vida com menos sinais de esgotamento e fadiga psicológica. Tanto a saúde física quanto mental é afetada positivamente, garantindo mais qualidade para executar as suas atividades profissionais e pessoais(MEMED, 2022).

As dietas da moda são como uma alimentação adotada por pessoas , e podem ser explicadas dessa maneira por serem populares, promovendo resultados rápidos e que parecem interessantes, porém são bem arriscados e não tem embasamento científico(LIMA ET AL.,2015).

Com a maior valorização da alimentação saudável e o crescente interesse das pessoas em relação à dieta e à imagem corporal, observa-se o desencadeamento de distúrbios do comportamento alimentar, como a ortorexia, e o espaço da mídia como divulgação de um padrão de corpo perfeito e da magia das dietas da moda(COSTA 2014).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (2014), fazem parte do grupo de TA (Transtornos Alimentares): a Pica, o Transtorno de Ruminação, o Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e o Transtorno de Compulsão Alimentar. (CANTERELLI, 2021).

Os TAS possuem fatores desencadeadores (predisponentes e precipitantes) e mantenedores. Observa-se que a mídia, o meio social e a cultura estão contemplados em ambos os fatores, evidenciando seu caráter influenciador. Podem ser desencadeadores: *meio sociocultural, através das mensagens da mídia e do círculo social com o culto à magreza; a dinâmica familiar, marcados por rigidez excessiva, falta de afeto e/ou superproteção; genéticos, como tendência à obesidade ou fator predisponente a doenças psiquiátricas; e aspectos da personalidade do indivíduo, como perfeccionismo, baixa autoestima, rigidez ou impulsividade*. As dietas para perder peso, que muitas vezes são promovidas pela mídia, são vistas como um exemplo de fator precipitante. Como mantenedores, encontram-se os fatores socioculturais, distorção da imagem corporal, alterações neuroendócrinas, práticas purgativas e distorções cognitivas (LIMA et al., 2012).

Dados da Organização Mundial da Saúde relata que cerca de 4,7% dos brasileiros sofrem com distúrbios alimentares, cerca do índice de 10% na adolescência. A psicóloga e coordenadora do AMBULIM (Ambulatório de Bulimia e Tran na USP, Valeska Bassan, comenta que um dos fatores que mais contribuem para o desenvolvimento desses transtornos, são as dietas restritivas que colaboram para o agravamento da obesidade, através do efeito rebote (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

A revisão concluiu que tratamentos experimentais em grupos multifamiliares, nos quais o tratamento envolve múltiplas famílias simultaneamente, podem ser eficazes no tratamento do TAS. É importante ressaltar também que a assistência prestada ao paciente deve se estender aos familiares. Claramente, uma rede de apoio de pessoal treinado e reuniões com famílias que vivenciam situações semelhantes são cruciais para ajudar no tratamento desta população (ALMEIDA ET AL., 2017)

A saúde física e mental vem sendo um problema muito abundante entre os jovens, principalmente quando se trata de padrões que a sociedade impõe. O fácil acesso à Internet e o excesso de tempo que dão a ela, faz com que eles sejam influenciados. O intuito desse trabalho é informar, principalmente aos adolescentes, sobre as consequências caso sigam as dietas da moda, incentivadas por influenciadores, sites, revistas ou qualquer outro meio de comunicação. Diante disso, dar uma alternativa melhor e mais segura para eles com um acompanhamento com nutricionista e especialistas na área para prevenir os transtornos alimentares e distorções de imagem.

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Relacionar os riscos oferecidos por dietas da moda ao desenvolvimento de transtornos de autoimagem em adolescentes.

2.2 Objetivo Específico

- Elucidar a formação dos hábitos alimentares de adolescentes;
- Identificar os transtornos alimentares e de imagem;
- Reconhecer o papel do nutricionista na equipe multiprofissional para o tratamento de Transtornos Alimentares.

3.METODOLOGIA

Foi feita uma pesquisa do tipo bibliográfica por meio de uma revisão exploratória e explicativa da literatura, da qual teve levantamentos bibliográficos e informações por meios de telecomunicações, de forma que possa explicar o porquê do fato e a forma como ocorre.

Para a coleta dos materiais utilizados na revisão bibliográfica realizada neste trabalho, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Google Acadêmico, SciELO e sites de Órgãos Públicos.*

A busca nessas bases de dados se deu por meio de combinações entre as seguintes palavras-chaves: *“Alimentação; Adolescentes/Adolescência; Internet; Dietas da Moda; Transtorno Alimentar; Compulsão Alimentar; Seletividade Alimentar; Anorexia Nervosa; Bulimia Nervosa; Ortorexia Nervosa; Transtorno de Imagem”.*

Os critérios de inclusão utilizados para selecionar este material foram: Trabalhos completos publicados nos últimos 12 anos; Publicados em português e inglês; Trabalhos que tratem de Alimentação, Dietas da Moda e Transtornos Alimentares diante da perspectiva da relação entre tais assuntos.

Já os critérios de exclusão adotados em: Trabalhos incompletos; Trabalhos publicados antes de 2011; Trabalhos publicados sem referência ao autor; e Trabalhos publicados com assuntos distintos do objetivo da pesquisa.

4.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Alimentação da População Brasileira

O desenvolvimento humano ocorre de formas variadas podendo ter várias influências e por diversos fatores, podendo ser os fatores biológicos, psicológicos, socioculturais, econômicos e históricos. No Brasil, país de enorme território, e de diversas as culturas, que tem muita variedade de climas e solos, e conseqüentemente com tanta oferta de diversos alimentos, cada região tem os seus hábitos alimentares característicos, tanto por causa da disponibilidade de alimentos quanto da cultura local. (CHAVES, ET AL 2014)

A alimentação dos brasileiros vem tendo muitas modificações nos últimos anos devido principalmente à urbanização e à globalização. Atualmente está tendo um maior consumo de produtos ultra processados, e um menor de alimentos tradicionais, quando comparado com a alimentação algumas décadas atrás. Esse isso representa um aspecto negativo para a saúde do povo brasileira, tendo como principal o consumo excessivo de sal, açúcar e gordura nestes produtos.(COELHO, 2013)

Eles têm como principal uma Alimentação à base de salgadinhos e fast foods. horas de videogame, muito tempo no computador e pouco exercício. E tudo isso contribui para uma situação seria que atinge cada vez mais jovens no Brasil, a obesidade. O excesso de peso, que causa baixa autoestima, como também indica um maior risco para doenças sérias como doenças cardíacas, diabetes pressão alta etc. (FRANCISCO ET AL 2016)

Atualmente muitos brasileiros têm doenças crônicas, deficiências em micronutrientes, sobrepeso e conseqüentemente transtornos alimentares, obesidade infantil e adulta.(ALMEIDA ET AL., 2022)

A cultura normalmente participa da determinação das escolhas alimentares, E é através dela que se aprende: o que, quando, com quem e por que comer. As práticas alimentares estão associadas ao contexto cultural em que cada um está inserido.(COELHO, 2013)

4.2 Alimentação dos Adolescentes

A Infância é um período primordial para a construção de hábitos à alimentares. Uma criança que ama brócolis pode virar o adolescente que rejeita qualquer vegetal. Não tem uma explicação biológica para isso, mas, sim, comportamental.(BIZ,2019)

A adolescência é a fase muito importante onde o desenvolvimento atinge seu auge, já que neste período ocorre a maior parte das mudanças. E nessa época que algumas características do comportamento alimentar também estão sendo moldadas e da mesma forma, influenciadas por vários fatores. (COELHO,2013)

Pesquisas recente financiado pelo Ministério da Saúde (Estudos de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes) revelou que 8,4% dos adolescentes brasileiros hoje sofrem com a obesidade e, conseqüentemente, com a má alimentação. Além disso, a pesquisa mostra que 9,6% dos jovens brasileiros (de 12 a 17 anos) sofrem de hipertensão e que um quinto desses jovens tem a doença por conta da obesidade. (FRANCISCO, 2016)

4.3 Influência da Internet Sobre a Alimentação e Sua Consequência

A constituição de hábitos alimentares inicia-se nos primeiros anos de vida e estudos emite que as pessoas acabam sendo motivadas pelos meios de comunicação como: Revistas, Tv, Internet, out doors, entre outros, impulsionando o consumo dos produtos alimentícios divulgados. O costume de assistir televisão faz com que as crianças e adolescente que assumam um padrão alimentar não saudável, pois são descritos a inúmeros anúncios que podem influenciar as preferências alimentares e o consumo em curto prazo. (LUCCHINI; ENES, 2014).

Da ideia do máximo benefício com o mínimo de esforço, ignorando quaisquer conseqüências a saúde. É uma estratégia que capta a atenção da maior parte do público interessado nesse assunto, criando uma dependência com objetivo de atingir o padrão que está sendo imposto. A predisposição ao imediatismo é cada vez mais evidente. Quando mencionamos as dietas da moda, são muito os riscos que permeiam a saúde daqueles que as praticam sem a individualidade adequada, por serem limitadas no aporte de nutrientes, acabam se tornando nocivas ao corpo trazendo uma série de sintomas (LOTTENBERG, 2022).

Dentre todos os prejuízos que podem ser desencadeados com a prática recorrente desses padrões alimentares, destacam-se os transtornos alimentares. Sabe-se que

nenhuma doença é causada por um único fator, mas, por diversos fatores que acometem a vida das pessoas. Porém por se tratar de doenças que tem uma relação direta com a aceitação corporal, a aceitação a essas dietas é facilitada. (ALVARENGA,2022)

Com a internet, a procura por dietas da moda se tornou frequente. Estudos de tendências de busca na internet (Google), apontam inúmeros picos de acesso sobre dietas, na maioria relacionada ao emagrecimento (PASSOS,2020).

Os picos ficam mais altos entre setembro e janeiro, aumento nos meses próximos ao final de ano, o que poderíamos chamar de "efeito verão" e ou "efeito festividades de final de ano" (PAULA, 2022). Devido a influência da mídia, as pessoas que "têm" o corpo magro como perfeito, inúmeras dietas da moda foram aparecendo a fim de reduzir o peso corporal de forma rápida. (WATANABE et al, 2022).

Os distúrbios alimentares são mais comuns do que pensamos. E em sua grande maioria, de difícil diagnóstico pelo fato de quem está passando omitir e não admitir que precise de ajuda. (CASTRO, 2022)

As "dietas da moda" são populares e temporárias, prometendo resultados rápidos, atrativos e com pouco esforço, não fornecem nenhum fundo científico. As mais comuns são a Dieta Detox, Dieta dos Pontos, Dieta dos Líquidos entre muitas outras. (VALE, 2019)

As dietas da moda compõem de cardápios de uma semana (no mínimo), apresentam inadequações dos macros e micronutrientes, na frequência do Consumo de alimentos e na sua seleção, formando assim, uma dieta monótona e deficiente em nutrientes essenciais para o funcionamento do nosso corpo, podendo gerar inúmeras complicações metabólicas (VALE, 2019). Na maior número e casos, o perfil de pacientes com TA's (transtornos de autoimagem) são adolescentes do gênero feminino, brancas e de alto nível socioeconômico. Porém, cenário atual, o diagnóstico também é dado para menores de 25 anos do gênero masculino, raça negra, pré-adolescentes, nível socioeconômico baixo, e com idades entre 12 e 25 anos (LUDEWIG et al, 2017).

4.4 Relação entre a Internet e Dietas da Moda

A internet proporciona a facilidade na busca de dietas, mas a grande maioria não traz fundamento científico e as pessoas acreditando que a perda de peso será fácil e rápida começam a dieta. (BERNARDES et al, 2023).

Nele da ideia do máximo benefício com o mínimo de esforço, ignorando quaisquer consequências a saúde. É uma estratégia que capta a atenção da maior parte do público interessado nesse assunto, criando uma dependência com objetivo de atingir o padrão que está sendo imposto. A predisposição ao imediatismo é cada vez mais evidente. Quando mencionamos as dietas da moda, são muito os riscos que permeiam a saúde daqueles que as praticam sem a individualidade adequada, por serem limitadas no aporte de nutrientes, acabam se tornando nocivas ao corpo trazendo uma série de sintomas. (LOTTENBERG,2022).

4.5 Relação entre Dietas da Moda e Transtornos Alimentares

Dentre todos os riscos que podem ser desencadeados com a prática recorrente desses padrões alimentares, destacam-se os transtornos alimentares. Sabe-se que nenhuma doença é causada por um único fator, mas, por diversos fatores que acometem a vida das pessoas. Porém por se tratar de doenças que tem uma relação direta com a aceitação corporal, a aceitação a essas dietas com desorientação é facilitada (ALVARENGA, 2022).

Cerca de 1,5% da população mundial sofre com a síndrome de distorção de autoimagem. O público feminino é o mais atingido, sendo que esse número pode ser ainda maior, por ter pessoas que não buscam tratamento ou não assumem o problema (FREITAS, 2019).

4.6 O que gera um Transtorno Alimentar na Adolescência

A crianças que se adapta mais rápido, logo se sentam, pegam os alimentos, levam à boca e come muito bem, mas outras, porém precisam de um maior tempo de adaptação. Os primeiros registros da introdução alimentar vão organizar o comportamento do indivíduo diante da comida. (SAMPAIO ,2013)

O transtorno alimentar na adolescência pode ser por diversos fatores, como ansiedade, pressões sociais, estresse, redes sociais, entre outras causas. São

caracterizados por distúrbios dos hábitos alimentares e provocam danos à saúde. Pessoas que tem depressão, compulsão e transtorno obsessivo-compulsivo estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares. E, algumas condições de saúde também estão ligadas ao surgimento do distúrbio, como questões socioculturais, hormonais ou genéticas. Em geral, os pacientes têm alguns comportamentos padrões, como: Culto excessivo ao corpo; má alimentação; Deturpação de sua imagem corporal; Baixa autoestima; Sentimento de culpa; Anorexia; Restrição alimentar, atividades físicas em excesso e técnicas purgativas, como provocar vômitos e utilizar laxantes ou diuréticos.(TEIXEIRA, 2019)

4.7 Fatores que Influenciam na Alimentação

Cada pessoa é particularmente influenciada por fatores genéticos na escolha dos tipos e quantidades de alimentos que ingere. Este comportamento alimentar pode ser regulado por uma variedade de mecanismos, que podem variar entre pessoas e até dentro da mesma pessoa – dependendo do seu estado emocional. O ato de comer tem duas funções principais: manter a quantidade de nutrientes que necessitamos para sobreviver (um processo fisiológico) e o prazer que o ato de comer nos proporciona, liberando os neurotransmissores responsáveis pelo prazer e bem-estar (serotonina e dopamina). Ambas as funções só poderão funcionar se houver motivação, ou seja, se houver impulsos internos que orientem o indivíduo a fazer ajustes físicos e comportamentais. O hipotálamo possui duas regiões que regulam a ingestão alimentar: a região lateral e a região ventromedial. Portanto, quando os indivíduos se sentem ansiosos, angustiados ou estressados, eles comerão compulsivamente ou não comerão nada (Lent, 2004). Outro fator que interfere no comportamento alimentar é o metabolismo, que muda com a idade. Com o tempo, a mesma quantidade de comida é consumida, mas gasta-se menos dinheiro. Há um grande número de adultos que estão acima do peso, mas ainda levam estilos de vida sedentários e mantêm comportamentos que prejudicam a saúde. Há necessidade de reavaliar a alimentação e incorporar a atividade física na vida diária, pois hábitos alimentares saudáveis contribuem para uma boa saúde física e mental (Papalia, Olds & Feldman, 2006). (SOUZA, 2012).

As dietas personalizadas com base no DNA são uma abordagem nutricional que visa adaptar a alimentação de uma pessoa de acordo com sua informação genética. Esse

método envolve a análise do perfil genético de um indivíduo para identificar variações genéticas que podem influenciar como o corpo reage a diferentes alimentos e nutrientes. A premissa por trás das dietas personalizadas com base no DNA é que as pessoas possuem diferenças genéticas que afetam fatores como o metabolismo, a digestão, a absorção de nutrientes e a reação a certos alimentos. Ao compreender essas variações genéticas, profissionais de saúde, como nutricionistas, podem desenvolver estratégias alimentares adaptadas especificamente às necessidades genéticas de cada indivíduo.(PATRÍCIO, 2023)

Um dos estados emocionais que mais influencia o comportamento alimentar é a ansiedade é uma emoção negativa que causa dor e medo constantes na pessoa. Essa emoção pode influenciar muito o comportamento alimentar ao considerar as escolhas alimentares. A ingestão de alimentos e a frequência das refeições também dependem de vários fatores Origens culturais biopsicossociais. Dada a prevalência da ansiedade geral na sociedade; Atualmente devido a fatores estressantes como fatos sociais e predisposição genética. Está associado e influencia os sistemas neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos afetado pela dieta. (SOUZA, 2017).

Em relação a circunstância de ansiedade nos transtornos alimentares como anorexia, bulimia, e a compulsão alimentar pode ser percebidos. Na compulsão alimentar o que tem descrição como ganho de peso, e assim resulta em obesidade, devido a ingestão maior de alimento em um curto espaço de tempo e a alimentação ingerida de maneira mais rápida, sem restrições na quantidade de alimentos consumidos (LIRA CRN, et al.,2020).

O estresse crônico domina de forma direta na ingestão de alimentos de maneira compulsiva, não ganho de peso e obesidade abdominal. Para tentar evitar sensações indelicadas gerado pela ansiedade, com a solidão, tristeza, raiva, o organismo da pessoa ansiosa passa a protestar de maneira inconsciente. O que acaba resultando em uma compulsão alimentar periódica, consumindo uma grande quantidade de comida (carboidrato, açúcar e lipídios) que ajuda a produção e a liberação de serotonina e hormônios que motiva a sensação de prazer imediato em um curto período resultando em vício degenerado. Por isso, a pessoa come mais do que o normal e provoca uma compulsividade alimentar que pode causar a obesidade (ANJOS ILPB et al., 2020)

4.8 Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares mais famosos são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Ambos são caracterizados por atenção excessiva ao peso, especialmente mulheres jovens. Considerando a complexidade multifatorial associada ao surgimento dessas doenças, as pessoas costumam ter visões negativas sobre a imagem corporal, medo da obesidade e fácil adesão a diferentes métodos inadequados de controle de peso (SILVA ET AL., 2012).

Esse conceito é definido de acordo com a particularidade de cada indivíduo, e proporciona sensações, pensamentos, percepções distintas acerca do próprio corpo. Nos dias atuais a mídia e a moda que varia o padrão de beleza afetam a percepção física e o comportamento alimentar dos jovens, com a exposição na mídia divulgando esteticamente padrões de belezas , com isso aumentando os indicadores de transtornos alimentares, os jovens que estão acima do peso se sentem de alguma forma fora do padrão. (FORTES ET AL., 2015).

Nos últimos 20 anos, a incidência de transtorno alimentar quase dobrou, é preocupante o número de adolescente que estão insatisfeitos com sua imagem corporal, esse problema não atinge somente adolescentes e sim todas as faixas etárias, sendo esses homens e mulheres (SOUZA ET AL.,2016).

4.8.1 Compulsão Alimentar

O Transtorno de Compulsão Alimentar é caracterizada pelo consumo durante um período de duas horas. A quantidade de comida consumida em duas horas é maior que a quantidade de comida consumida por outras pessoas. Durante uma compulsão, os indivíduos comem mais rápido do que o normal, podendo até sentir-se “desconfortavelmente cheio” (APA, 2014, p. 350) e não estando fisicamente com fome. Além disso, foram relatados sentimentos de vergonha e culpa e sentimentos de desconforto devido à quantidade de comida ingerida, como sensação de falta de controle sobre os alimentos(APA, 2014). A definição de compulsão alimentar é considerada controversa. Ao incorporar fatores subjetivos em sua definição, como a quantidade de alimento excesso (Galvão, 2006). (BLOC ET AL, 2019).



Fonte: Acontece em Macaé e região(2023)



Fonte: TamoiosNews (2022)



Fonte: Folhape(2017)

4.8.2 Seletividade Alimentar

A seletividade alimentar é caracterizada pela recusa alimentar, pouco apetite e desinteresse pelo alimento. É interessante destacar que a seletividade alimentar está facilmente relacionada com a alimentação na infância, e também com algumas condições de saúde, como o Transtorno do Espectro do Autismo - TEA. Quem tem seletividade alimentar costuma escolher os mesmos alimentos, ter aversão sensorial a certos sabores, texturas ou cores, assim como pode apresentar pouco apetite e interesse em comer. Normalmente essa seletividade aparece antes dos 6 anos de idade. Seletividade alimentar é diferente de alergia ou restrição alimentar. Com alta seletividade alimentar apresenta resistência mais intensa e persistente a alimentos específicos, que têm um sabor, textura, odor ou aparência particulares. Esses casos podem começar ainda na fase de lactentes diante da dificuldade com a consistência dos alimentos. Crianças e adolescentes com dificuldades alimentares não tratadas podem evoluir para adultos com transtornos alimentares. Por isso, é importante saber que a seletividade alimentar em adultos não é uma questão de "frescura". É muito importante investigar para não diminuir a ingestão adequada de nutrientes nessa fase da vida e evitar ou corrigir possíveis deficiências nutricionais. Esse tipo de seletividade é frequente em pacientes com transtorno do espectro autista e outras condições (ALMEIDA, F. 2023).

Podem ter alguns fatores biológicos e psicológicos associados à seletividade alimentar, como: *Condições de saúde: disfunções como transtornos do espectro do autismo, de processamento sensorial e distúrbios gastrointestinais podem favorecer a seletividade alimentar. Questões emocionais, com o estresse, ansiedade, transtornos alimentares e outras condições emocionais. Alta sensibilidade sensorial como a dificuldade com texturas, sabores, odores e cores de alimentos.* O ambiente familiar, a rotina das refeições, o que é oferecido e como os pais lidam com a alimentação. Experiências desagradáveis como alergias, intoxicação e até a ingestão forçada de certos alimentos na infância. A genética pode ocasionar interferência nas escolhas dos alimentos. Cultura e a disponibilidade dos alimentos conforme a cultura ou a região. (GRINBERGAS, D. 2021).



Fonte: 40 é mais(2021)



Fonte: Static.tuasaude(2021)



Fonte: Francis Vinicius (2023)

4.8.3 Anorexia Nervosa

Anorexia nervosa é um dos principais transtornos alimentares na qual sua maior característica é a perda de peso , passando horas sem se alimentar em busca do corpo ideal sem pensar nas consequências. No latim grego o nome anorexia quer

dizer "an" (ausência) "anorexis" (apetite), significa ausência de alimento (FARAH MHS, MATE CH ,2015).

Adolescentes anorexos que utilizam métodos para emagrecer ou evitar ganho de peso , fazem mal para o próprio organismo, induzindo vômitos , uso de laxantes para evacuar , pois vêem a sua imagem distorcida analisando que possuem gordura a mais no seu corpo. Com isso adolescentes trazem muitos males para sua saúde (ARANTES JR. 2011).

A anorexia nervosa traz em geral uma série de complicações como : queda de cabelo, pele ressecada, intolerância ao frio , anemia , infertilidade, hipotermia, convulsões, além das diversas complicações psicológicas, como ansiedade, desânimo , depressão e tristeza. As taxas de recuperação variam, estimam que 30% a 40% tem uma recuperação completa, não ficam com sequelas, outros 30% a 40% tem uma elevação mediada, tendo picos de melhora e piora , podendo evoluir para a bulimia nervosa. O restante tem complicações graves em 20% dos casos tem ocorrência de suicídios (SYBIL D ET AL., 2012).



Fonte: rfi.fr (2016)



Fonte: Portal o tempo(2018)



Fonte: AM POST(2023)

4.8.4 Bulimia Nervosa

Bulimia nervosa o início da patologia é mais tarde que a anorexia, ocorre mais no final da adolescência entrando no início da vida adulta, e um transtorno alimentar de maior prevalência. A bulimia é caracterizada por ser rápida e com grande ingestão de comida gerando na pessoa uma sensação de perda do controle do tanto de alimentos que ingere, fazendo com que o adolescente afetado pratique métodos inadequados para o emagrecimento rápido como, vômito induzido, uso de medicamentos para emagrecimento rápido sem uma orientação médica, dietas e exercícios físicos inadequados e drogas (SANTOS MA ET AL., 2013).

Ao contrário da anorexia o adolescente que tem bulimia não tem desejo de perder peso , em geral eles possuem para sua faixa etária e estatura sobre peso. As complicações nos portadores de bulimia são: calos no dorso da mão , erosão dos dentes em função dos vômitos , menstruação irregular com duração até 3 meses (SANTOS MA ET AL., 2013).

Pacientes com bulimia tem o objetivo de evitar que não ganhe peso como também não sinta culpa por isso . O indivíduo com essa patologia utiliza-se a prática compensatória que dá uma sensação de alívio da culpa pela grande ingestão de alimentos calóricos (FARAH MHS ET AL., 2015).

O diagnóstico da bulimia apresenta algumas situações como: compulsão alimentar, sentimento de culpa que ocorre no mínimo 2 vezes na semana, preocupação em

comer, utilização de métodos purgativos para diminuir o ganho de gordura, preocupação em achar que vai ficar obeso e jejuns de forma totalmente errada (PEREIRA ET AL.,2011).



Fonte: Biomedic(2016)



Fonte: Sosobieber(2021)



Fonte: Nilda-psicologiaonline(2023)

4.8.5 Ortorexia Nervosa

Ortorexia Nervosa é um distúrbio alimentar recente. Foi descrito pelo médico norte-americano Steve Batman pela primeira vez em 1997 (Pontes & Montagner,2011). Ortorexia vem do grego e significa "apetite correto" (ALVAREZ ,2003).

Refere-se a uma obsessão patológica em comer apenas alimentos puros, resultando em uma dieta restrita. Pessoas com ortorexia evitam consumir alimentos tratados com herbicidas, pesticidas ou substâncias artificiais e se preocupam com os materiais e técnicas utilizadas no preparo dos alimentos (RIBEIRO 2011).

Considerando-se superiores aos outros devido às suas escolhas alimentares (Donini et al., 2005), as pessoas com ortorexismo se afastam de relações pessoais e atividades que anteriormente desfrutavam (PONTES, 2011).



Fonte: Minha saúde(2017)



Fonte: Ge.globo(2019)



Fonte: Blogs Científicos(2017)

4.8.6 Transtorno de Imagem

O TDC (Transtorno Dismórfico Corporal), ou Transtorno de Imagem, é um distúrbio reconhecido pela percepção da própria imagem. (Ferreira, 2023)

Em um mundo onde a era digital tomou conta, fotos reais são cada vez mais raras. Imagens retocadas, rostos impecáveis, corpos perfeitos e cobrança para que todos fiquem dentro de um padrão que não existe. (AG, 2019)

As redes sociais podem estimular comparações sociais prejudiciais, levando os usuários a acreditarem que outras pessoas são mais felizes ou tem uma vida melhor. Isso pode resultar em expectativas irreais e feedbacks negativos. (Cotrim, 2023).



Fonte: Maktube(2016)



Fonte: Quora(2020)



Fonte: Loja.performancenutrition(2021)

4.9 Como Identificar Transtorno Alimentar

Preocupação excessiva com o peso, demonstrando medo exagerado em engordar e questionando frequentemente sobre sua aparência; Ingestão excessiva ou privação de alimentos/refeições; Sentir dor ou desconforto ao comer, sem origem física que justifique(UNIFESP, 2019)

4.10 Tratamento dos Transtornos Alimentares

O tratamento de um transtorno alimentar geralmente inclui uma abordagem em equipe. A equipe geralmente inclui prestadores de cuidados primários, profissionais de saúde mental e nutricionistas – todos com experiência em transtornos alimentares. Entretanto, o tratamento depende do seu tipo específico de transtorno alimentar. É comum incluir educação nutricional, psicoterapia e medicamentos. Caso a vida esteja em risco, pode precisar de hospitalização imediata(HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2023).

4.11 Prevenção dos Transtornos Alimentares

Alimentação saudável e equilibrada: não é preciso seguir uma dieta tão rígida ou excludente, mas procure combinar sempre proteínas, vitaminas, e minerais no seu prato.

Autoestima: aprenda a aceitar e cuidar do seu corpo como ele é. Não se preocupe com padrões de beleza da sociedade, sejam eles quais forem.

Praticar algum tipo de atividade física: corrida, caminhada, natação, musculação, algum esporte, são todas práticas que vão melhorar seu condicionamento, seu humor, proporcionando uma vida mais saudável.

Dormir bem: boa noite de sono é fundamental para combater o estresse, repor as energias, ajudar na perda de peso, além de relaxar corpo e mente. (ATALLA,2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desse trabalho foi desenvolver uma pesquisa de bases textuais para a relação entre dietas da moda e transtornos de autoimagem. Há uma relação e nesse sentido, de acordo com os objetivos específicos, conseguimos alcançar elucidando os hábitos alimentares dos adolescentes no mundo contemporâneo e como isso os torna um alvo mais vulnerável nas mídias sociais por conta das dietas da moda; identificando os transtornos alimentares e de imagem por meio de pesquisas e como ocorrem nos adolescentes; e reconhecendo tais pontos importantes para a saúde física e mental e a importância de um profissional em saúde e sua equipe, em um momento global do qual se é perceptível que os adolescentes estão se preocupando menos com a própria saúde por conta do impacto da internet, porém sempre há profissionais capacitados para ajudá-los.

Sugere-se aos futuros pesquisadores que tenham gostado e se interessado por nossa pesquisa a continuarem com dados mais atuais, pesquisas de campo, principalmente se conectando com os adolescentes, tentando entendê-los e ajudá-los pois acaba se tornando problemas emocionais e do cotidiano. Portanto, essa pesquisa é de extrema importância em um momento do qual nos encontramos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, João Pedro Medeiros; MARIANO, Ana Claudia Alvez Marques. Núcleo do conhecimento: Dietas da moda: Impacto no desenvolvimento de transtornos alimentares: revisão bibliográfica, Rio de Janeiro, fevereiro de 2022. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares>. Acesso em: 22 ago. 2023.

AG, S. Distúrbio de imagem: entenda o que é. Disponível em: <<https://www.cellerafarma.com.br/saude-mental/disturbio-de-imagem-entenda-o-que-e>>. Acesso em: 16 out. 2023.

ALIMENTAÇÃO e Saúde: como essa relação influencia bem-estar. 25 ago. 2022. Disponível em: <https://blog.memed.com.br/alimentacao-e-saude/>. Acesso: 04 ago. 2023.

ALMEIDA, Beatriz Tenório; MARIN, Tatiana. Mudança dos hábitos alimentares da população brasileira, v. 38 n. 74 (2022): jan./jun. 2022. Disponível :<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/view/2456> Acesso em: 28 jun. 2023.

ALMEIDA, F. Seletividade alimentar: como lidar na infância até a fase adulta. 2023. Disponível em: <<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/seletividade-alimentar/>>. Acesso em: 17 out. 2023.

ARANTES JR. A mente que desmente. Abril 2011 [citado em 2019 set. 11]. Disponível em:<http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0560.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2023

ATALLA, Marcio. Terra. Transtorno Alimentar: Como evitar entrar nesse ciclo?. Disponível em: <https://marcioatalla.com.br/nutricao/transtorno-alimentar-como-evitar-entrar-nesse-ciclo/> Acesso em: 28 ago. 2023

BASSAN, valeska. Folha Vitória:OMS alerta quer cerca de 10% dos jovens brasileiros sofrem de distúrbios alimentares, São Paulo, 24 de agosto de 2020. Disponível em:<https://amp-folhavitoria-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/amp.folhavitoria.com.br/saude/noticia/08/2020/oms-alerta-que-cerca-de-10-dos-jovens-brasileiros-sofrem-de-disturbios->

alimentares?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAqM%3D#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16911774984321&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fwww.folhavoria.com.br%2Fsaude%2Fnoticia%2F08%2F2020%2Foms-alerta-que-cerca-de-10-dos-jovens-brasileiros-sofrem-de-disturbios-alimentares Acesso em: 7 de agosto de 2023.

BIZ, Manoela. Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil?. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/familia/adolescentes-como-esta-a-alimentacao-dos-jovens-no-brasil/>. Acesso em: 28 Jul. 2023.

BLOC, L. G., Nazareth, A. C., Melo, A. K., & Moreira, V. Transtorno de Compulsão Alimentar: Revisão Sistemática da Literatura. Revista Psicologia e Saúde, 3–17. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617>. Acesso em: 16 out. 2023

BRANCO, A. C. Anorexia e bulimia são mais do que um distúrbio alimentar. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/mobile/brasil/anorexia-e-bulimia-sao-mais-do-que-um-disturbio-alimentar-1.256108>>. Acesso em: 6 nov. 2023.

BULIMIA . Disponível em: <<https://www.biomediccenter.com/it/sintomi-e-patologie-di-cui-ci-occupiamo/bulimia/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

CANTARELLI, Morgana. Corpo e Ação. Transtornos Alimentares. 20 dez. 2021. Disponível em: <https://www.corpoacao.com.br/blog/Transtornos-alimentares/>. Acesso em: 25 abr. 2023

CASTRO, Layanne de Oliveira. Meu artigo: a influência da mídia sobre a imagem corporal e os Distúrbios/transtornos alimentares: Anorexia e bulimia nervosa, são Paulo, setembro de 2022. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/m.meuartigo.brasilecola.uol.com.br/amp/saude/a-influencia-midia-sobre-imagem-corporal-os-disturbios-.htm> Acesso em: 24 ago. 2023.

CHAVES, G.; ANHESINI, C., Ingredientes do Brasil. São Paulo: Academia Brasileira de Arte,Cultura e História, 2014. <https://fundacaocargill.org.br/habitos-alimentares-brasil/> 28 jun.2023

COELHO, Stefanie.O que comem os adolescentes brasileiros? Diferenças entre Comportamentos alimentares de adolescentes de escolas Particulares e públicas em

uma região do Brasil. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 2018, N° 185, Out. 2013. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd185/o-que-comem-os-adolescentes-brasileiros.htm> Acesso em: 28 ago. 2023.

COLUNA 'Momento Psico' – Saiba mais sobre o Transtorno da Compulsão Alimentar . Disponível em: <https://www.tamoiosnews.com.br/noticias/cidades/coluna-momento-psico-saiba-mais-sobre-o-transtorno-da-compulsao-alimentar/>. Acesso em: 1 nov. 2023.

COMUNIDADES separadas. Consequências da ausência de uma rotina alimentar para adolescentes. São Paulo 2021. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/consequencias-da-ausencia-de-uma-rotina-alimentar-para-adolescentes-colunistas> Acesso em: 28 ago. 2023.

CONTEÚDO, E. O que é Transtorno de Imagem? Conheça os sintomas e saiba como tratar. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/exame.com/ciencia/o-que-e-transtorno-de-imagem-conheca-os-sintomas-e-saiba-como-tratar/amp/>. Acesso em: 16 out. 2023.

COPETTI, Aline Vieira Sá, QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Rev. Psicol. IMED, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sc_arttext&pid=S2175-50272018000200011&lng=pt&nrm=iso, acessos em 16 out. 2023.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. Dianelt: a influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes, Rio Grande do Sul, 07 de novembro de 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802> Acesso em: 25 ago. 2023.

DEFINIÇÃO de bulimia. Dictionary apps. Retrieved. Disponível em: <https://emsayazilim.com/definici-n-de-bulimia>. Acesso em: 06 nov. 2023.

DEVNUTRICA OESTÉTICA. Ortorexia Nervosa: o excesso de cuidados . Disponível em: <https://nutricaoestetica.com.br/ortorexia-excesso-cuidado/>. Acesso em: 6 nov. 2023.

DI BISCEGLIE S, Arigo D. Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers. J Health Psychol. 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105319871656> Acesso em : 25 ago. 2023

DUMAS A-A, Desroches S. Women's use of social media: what is the evidence about their impact on weight management and body image? Curr Obes Rep. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0324-4> Acesso em : 25 ago. 2023.

FARAH MHS, Mate CH. Uma discussão sobre práticas de anorexia e bulimia como estéticas de existência [dissertação]. Universidade de São Paulo - UNIP. São Paulo/SP; 2015.

FERREIRA, G. M. Transtorno de Imagem: o que é, sintomas e tratamentos. Disponível em: <<https://www.psitto.com.br/blog/transtorno-de-imagem-o-que-e/>>. Acesso em: 16 out. 2023.

FERREIRA, M. Os perigos da seletividade alimentar na infância. Disponível em: <<https://40emails.com.br/os-perigos-da-seletividade-alimentar-na-infancia/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

FORTES, L. S., Filgueiras, J. F., & Ferreira, M. E. C (2016). Comportamentos de risco para transtornos alimentares e sintomas depressivos: um estudo com jovens do sexo feminino de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. Cad Saúde Pública, 30(11), 2443-50.

FRANCISCO, Alexandre. GlobalMed. Como Os Adolescentes Brasileiros Comem? São Paulo 2016. Disponível em: <https://globalmedclinica.com.br/endocrinologia/> Acesso em: 28 ago. 2023..

FRANCO, D. Pesquisadores associam anorexia a um vício pelo emagrecimento. Disponível em: <<https://www.rfi.fr/br/ciencias/20160614-pesquisadores-associam-anorexia-um-vicio-pelo-emagrecimento>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

HOSPITAL Santa Mônica. Transtorno Alimentar. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/saude-mental/transtorno-alimentar/>. Acesso em: 24 ago. 2023..

HOW to control bulimia nervosa? Disponível em: <<https://www.vinmec.com/en/news/health-news/general-health-check/how-to-control-bulimia-nervosa/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

KITE, P. Efeito sanfona é prejudicial à saúde. Disponível em: <<https://maktubconsultoria.com/efeito-sanfona-e-prejudicial-a-saude/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

O que é a compulsão alimentar? Disponível em: <<https://guarapuava.camporeal.edu.br/blog/o-que-e-a-compulsao-alimentar/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

OLIVEIRA LG, Fiorin PMM, Cantrera L. A produção científica que envolve os cuidados de enfermagem em transtornos alimentares: anorexia e bulimia. Revista laborativa. 2016; 5(2):27-46.

ORNELAS, E.D.V., & Santos, M.A. (2016). O percurso e seus percalços: itinerário terapêutico nos transtornos alimentares. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 32(1), 169-179. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-37722016012445169179> Lima, N.L., Rosa, C.O.B., & Rosa, J.F.V. (2012). Identificação de fatores de predisposição aos transtornos alimentares: anorexia e bulimia em adolescentes de Belo Horizonte, Minas Gerais. Estudos e Pesquisa em Psicologia, 12(2), 360-378: Dor: <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8267>

ORTOREXIA: quando a dieta não faz bem. Disponível em: <<http://www.minhasaudehapvida.com.br/noticia/ortorexia-quando-dieta-nao-faz-bem>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

PATRÍCIO, R. S. G. Dieta Baseada no DNA. Disponível em: <<https://manipulae.com.br/artigos/dieta-dna>>. Acesso em: 18 out. 2023

PAULA. Luzia Oliveira. Repositório PucGoiás: os prejuízos da dieta da moda, Goiás, dezembro de 2022. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5401/1/TCCII%2520Luiza%2520de%2520Paula%2520vers%25C3%25A3o%2520final.pdf&ved=2ahUKEwjB5taBufGAxVqGbkGHUjNDwUQFnoECCwQAQ&usq=AOvVaw1v-65TvJL-jlWMPu5uGp5n> Acesso em: 22 ago. 2023..

PEREIRA A, Mendes B, Sezões J, Esteves S, Mestre T, Machado T, et al. Anorexia nervosa: o outro lado do espelho. Revista percursos. 2011; 20(1):36-9.

PEREIRA, Costa , Aoyama. Anorexia e bulimia nervosa como transtornos alimentares na adolescência. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde (ReBIS).2020; 2(3): 1- 4.

PERRONI, PC O que é ortorexia nervosa: sintomas do transtorno alimentar . Disponível em: <<https://ge.globo.com/google/amp/eu-atleta/saude-mental/post/2022/07/04/ortorexia-nervosa-veja-os-sintomas-do-transtorno-alimentar.ghml>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

PIMENTA, T. Distúrbios alimentares: tipos, causas, sintomas e tratamentos. Blog VittudeVittude, , 3 ago. 2017. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/disturbios-alimentares-causas-sintomas-tratamentos/amp/>>. Acesso em: 1 nov. 2023

PRICHARD I, McLachlan AC, Lavis T, Tiggemann M. The impact of different forms of #fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among Young women. Sex Roles. 2018 Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3> Acesso em : 25 ago. 2023.

REDATOR, P. Saiba como se Livrar do Efeito Sanfona. Disponível em: <<https://loja.performancenutrition.com.br/2021/11/saiba-como-se-livrar-do-efeito-sanfona/>>. Acesso em: 1 nov. 2023.

SAIKALI, Carolina; Soubhia, Camila; Scalfaro, Bianca; Cordás, Táki. Imagem Corporal nos Transtornos Alimentares. Revista Psíquica Clínica, 31 (4): 164-16, 2004.

SAMPAIO, Ana, Et al. Seletividade alimentar uma abordagem nutricional. RJ. 2013. Disponível em: GRINBERGAS, D. Comedores seletivos: os difíceis para comer. 2021 Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/comedores-seletivos-os-difices-para-comer>. Acesso em: 17 out. 2023.

SANTOS MA, Leonidas C, Crepaldi MA. Bulimia nervosa: uma articulação entre aspectos emocionais e rede de apoio social [dissertação]. Universidade de Santa Catarina. Florianópolis/SC; 2013.

SANTOS, A. C. C.; Vieira, G. P.; Martins, M. A.; Moreno, N. S.; Araujo, R. L.; Teixeira, I. E. A. Repositório anima e educa: Dietas da moda e a influência das redes sociais no

impacto à saúde, Rio de Janeiro, setembro de 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/25827/6/DIETAS%20DA%20MODA%20E%20A%20INFLU%20ANCIA%20DAS%20REDES%20SOCIAIS%20NO%20IMPACTO%20A%20SA%20ADE.pdf> Acesso em: 22 ago. 2023.

SARDINHA De Souza, A., Portela, J., Maciel, V., Kellen, K., Alessandra, P., Profa, B., Ieda, K., & Luciana, R.. O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E OS DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS. 2012. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/textos/TL0263.pdf>. Acesso em: 16 out. 2023.

SILVA C.E, Simões S.J, Ferreira Sales C.J, Figueiredo S.R.A correlação entre os transtornos alimentares e de autoimagem na adolescência. Centro Universitário Fametro, Brasil ; 2021.

SILVA J. D. M. D.; Gomes A. M.; Carvalho R. A.; Boneto Y. G. R.; Oaskes C. A. A. V.; Teixeira G. H. N. R.; Pereira D. A.; Leandro D. M.; Carvalho J. P. de; Fernandes L. J. N. Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 4, p. e10108, 4 abr. 2022.

SILVA, R. P. *Transtorno alimentar: Você sabe identificar?* Unifesp.br. November. Disponível em: <https://www.unifesp.br/reitoria/prae/restaurante-universitario/rus/artigos-ru/309-transtorno-alimentar-voce-sabe-identificar>. Acesso em: 24 de ago. 2023.

SILVA, T. A. B., Vasconcelos, F. M. N., & Ximenes, R. C. C. (2019). As terapias cognitivo-comportamentais no tratamento da bulimia nervosa: uma revisão. J Bras Psiquiatr, 64(2), 160-8.

SOUZA, A. C., & Alvarenga, M. S (2016). Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - Uma revisão integrativa. J Bras Psiquiatr, 65(3),286-99.

SOUZA, D. T. B., de Moraes Lúcio, J., Araújo, A. S., & Batista, O. D. A. ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE INTER- RELACIONAL. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf. Acesso em: 16 out. 2023

SOUZA, Rabbo MP, Campos L, Barbosa SR, Rodrigues FSS, Testa RF, Dias MMA et al. O papel de uma equipe multidisciplinar em programas de reabilitação cardiovascular. *Ciência em Movimento*. Ano XII. Nº 23, 2010/1.

STELLEFSON M., Paige S.R., Chaney B.H., Chaney J.D. Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17:1153. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153> Acesso em: 24 ago. 2023.

SYBIL D, Kimmelmeier VS, Anorexia e bulimia nervosa: percepção e atuação do psicólogo clínico de orientação psicanalítica. *Revista psicologia argumento*. 2012; 1(69):379-89.

TEIXEIRA, Michelle Transtorno alimentar na adolescência: como identificar e tratar? São Paulo 2019. Disponível em: <https://dramichelleteixeira.com.br/transtorno-alimentar/> Acesso em: 28 ago. 2023.

THOMPSON, J. Kevin. - *Body Image, Eating Disorders and Obesity* Washington D.C.: American Psychological Association, 1996. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfnr9Rgf/>. Acesso em: 01 maio. 2023

TURNER P.G., Lefevre C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat. Weight Disord*. 2017;22:277–284 Disponível em <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2> Acesso em 24 ago. 2023.

VALE, Fernanda. *Naturall ser: "Dietas da moda" e suas consequências*, são Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.naturallser.com.br/conteudo/dietas-da-moda-e-suas-consequencias> Acesso em: 25 ago, 2023.

VEIGA, Rosana Influência da mídia nos hábitos alimentares, *mirassol refeições* 06 dez,19. Disponível em: <http://mirassolrefeicoes.com.br/blog/influencia-da-midia-nos-habitos-alimentares/> Acesso em : 25 ago. 2023.

VILELA, Gabriela Campioni. *RBONE: Influência das redes sociais e dietas da moda em adultos:um estudo descritivo*, Minas Gerais, 25 de fevereiro de 2023. Disponível em:

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2186#:~:text=A%20internet%20facilitou%20a%20busca,peso%20ser%C3%A1%20f%C3%A1cil%20e%20r%C3%A1pida>
Acesso em: 22 ago. 2023

WATANABE, Karen Erina; WICHOSKI, Cleusa. Terra e Cultura: Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo "corpo perfeito", Paraná, 30 de agosto de 2022. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2593>
Acesso em: 24 de ago. 2023.