

**Centro Paula Souza
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

ENTRE A COMIDA E O ESPELHO: UMA ANÁLISE DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES

Ana Julya Gomes Freitas Oliveira¹

Beatriz Arruda Rezende²

Dienifer Laisla Rodrigues de Lima³

Laryene Miano⁴

Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

Resumo: A adolescência é um período marcado por mudanças emocionais, visto que, os jovens estão construindo sua identidade através de referências. A mídia, fatores socioeconômicos e a indústria alimentícia ajudam no desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA). O TA é marcado por comportamentos alimentares prejudiciais, intensificados pelo fácil acesso a informações sobre dietas não fundamentadas e pela pressão social para atingir padrões de beleza. Isso afeta a autoimagem, especialmente entre adolescentes, que muitas vezes desenvolvem uma visão distorcida de seus corpos. Fatores como a baixa autoestima, a influência da mídia e a pressão sociocultural aumentam o risco de desenvolvimento de TA, incluindo transtorno de compulsão alimentar, anorexia nervosa e bulimia. O objetivo do trabalho, foi informar e sensibilizar a sociedade sobre a importância dessas doenças, suas causas, sintomas e impactos na vida das pessoas. Para isso, foi realizado um questionário online utilizando o Google Forms para levantar informações acerca do assunto e no final duas pessoas voluntárias que vivenciaram algum tipo de TA foram entrevistadas e um documentário foi gerado com o intuito de transmitir conhecimento sobre o assunto. O questionário online foi respondido por 54 pessoas e foi possível compreender mais sobre a temática e a partir do documentário foi possível levantar relatos importantes das jovens, gerando uma discussão humanizada e conscientização referente ao assunto.

Palavras-chave: mídia; corpo; autoestima; alimentação.

¹ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – ana.oliveira1857@etec.sp.gov.br

² Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – bairesende0410@gmail.com

³ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – dienifer.lima@etec.sp.gov.br

⁴ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – laryene.miano@etec.sp.gov.br

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por grandes mudanças e instabilidades emocionais, os jovens ainda estão na construção de suas identidades corporais, buscando referências nessa fase crucial, conseqüentemente, a mídia influencia no desenvolvimento de insatisfação corporal entre os adolescentes (Bittar; Soares, 2020).

Diante desses fatores, adolescentes com transtornos alimentares apresentam alteração no comportamento antes mesmo da doença ser diagnosticada, eles têm uma visão distorcida de seu corpo e sentem a necessidade de fazer dietas rigorosas mesmo quando seu peso é proporcional a estatura. Por conseqüência, afetam o emocional, correndo o risco de problemas psicológicos (Dunker; Fernandes; Filho, 2009).

As diferenças socioeconômicas assim como a indústria alimentícia, favorecem o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA), adolescentes de classe alta, tem maior propensão a apresentar sobrepeso devido a possibilidade de uma alimentação rica em excessos (Dunker; Fernandes; Filho, 2009).

Conforme observado, os adolescentes estão cada vez mais influenciáveis pelas mídias a seguirem um padrão de beleza, devido à pressão social eles passam a repelir os próprios corpos. Dessa forma, o objetivo do trabalho foi levar conhecimento e orientação para os jovens e responsáveis sobre os transtornos alimentares.

Esse Trabalho de Conclusão de Curso foi realizado por alunas do curso técnico em nutrição e dietética da ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa, localizada em Piracicaba - SP. Para o desenvolvimento do trabalho foi realizada pesquisa bibliográfica em artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses disponíveis no Google Acadêmico e no Scielo.

Um questionário online, utilizando o Google Forms, foi realizado para avaliar a relação das pessoas com a alimentação e seu corpo.

A partir das informações levantadas com os questionário um documentário sobre o tema foi desenvolvido com o objetivo de fornecer informações e orientações para ajudar a prevenir esses transtornos em outras pessoas. Participaram do documentário pessoas que já enfrentaram TA, sendo um caso uma adolescente com bulimia, e uma adulta com compulsão alimentar. O documentário foi gravado no dia

20/09/2024 no Espaço Maker da própria escola. Foi editado utilizando os programas PowerDirector e Blink e disponibilizado no Youtube.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1. Revisão de Literatura

2.1.1. Transtornos Alimentares

O Transtorno Alimentar (TA) é marcado pelo comportamento alimentar perigoso. Visto que, existe um fácil a qualquer tipo de informação, todos os tipos de dietas são compartilhadas, aumentando o risco, pois grande parte delas não são feitas com estudo. Portanto, as pessoas entram em dietas, com a ilusão de chegar ao padrão de beleza estabelecido pela sociedade, através de um tipo de sacrifício (Abreu; Mariano; Marques, 2022).

Sendo assim, a mudança do corpo e peso influencia a imagem que o adolescente tem de si mesmo, o que muitas das vezes faz com que ele tenha uma visão distorcida de seu corpo. Além disso, o ideal promovido pela mídia e a baixa autoestima são fatores que trazem riscos e ajudam no possível desenvolvimento de um transtorno alimentar (Dunker; Fernandes; Filho, 2009).

O rastreamento eficaz de transtornos alimentares é fundamental, pois esses transtornos são comumente subdiagnosticados e subtratados, ainda com a inclusão do transtorno de compulsão alimentar e outros transtornos alimentares especificados (anorexia atípica, bulimia nervosa de baixa frequência ou duração limitada e transtorno de compulsão alimentar, transtorno de purgação, síndrome do comer noturno) no DSM- 5,4 (principal sistema de classificação de transtornos mentais usado para diagnósticos) tornou-se cada vez mais importante expandir conhecimento dos vários tipos de patologias alimentares (Braz; Aquino; Oliveira, 2023).

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) caracteriza-se pela ingestão descontrolada de grande quantidade de alimentos, sem apetite e quase sem mastigar, até que seja alcançada a plenitude (Villela e Cruz, 2003).

A anorexia nervosa é manifestada pelo medo compulsivo de ganhar peso, então, a pessoa se recusa a comer, uma vez que o portador distorce a sua própria imagem e se enxerga muito acima do peso (Moço, 2023).

Bulimia é um distúrbio caracterizado por episódios recorrentes e incontroláveis de grandes quantidades de alimentos, geralmente de alto teor calórico, seguidos de

reações como indução de vômitos, uso de laxativos e diuréticos, jejum prolongado e prática exaustiva de atividade física com o objetivo de evitar o ganho de peso (Bruna, 2024).

2.1.2. Fatores que influenciam no desenvolvimento de TA

Fatores genéticos, biológicos, psicológicos, socioculturais e familiares são fatores que contribuem para o aparecimento do TA (Bittar; Soares, 2020). Os fatores que podem ocasionar a sua manifestação, são aqueles nos quais aumentam as chances do aparecimento desses transtornos, e tem como categoria três grupos: individual, familiar e sociocultural (Ferreira, 2018).

As categorias dos fatores individuais consistem em traços de personalidade, a baixa autoestima, traços obsessivos e perfeccionistas. A puberdade precoce também pode e é, um fator de risco aos transtornos alimentares, visto que com essa idade há uma preocupação dobrada em relação ao corpo. Adolescentes com baixa autoestima e que estão vulneráveis a pressão da cultura da magreza, tendem a se submeter a dietas para obter aceitação. Já os fatores socioculturais é a forma com que a sociedade insere imposições sobre esses corpos tão jovens, no quesito do fator familiar, vem carregado de fortes cobranças nesse meio, exigindo uma maturidade emocional ainda não existente, fazendo com que este jovem venha a adquirir a disposição a quadros de ansiedade, refletindo assim em seu corpo e alimentação (Ferreira, 2018).

A influência dos meios de comunicação é fortalecida pela globalização e a sociedade, ela enfatiza a contradição entre o apelo do estilo de vida saudável ao mesmo tempo em que se enaltece ideal de magreza e se incentiva o consumo de alimentos calóricos e processados. Dessa forma, a mídia interfere tanto no comportamento alimentar de crianças, quanto no de adolescentes, impondo cada vez mais um padrão de beleza que muitas das vezes é inalcançável e utópico (Gonçalves *et al.*, 2013).

Entre o meio dos adolescentes, a questão levantada no que se refere a padrões de beleza, passa a ter maior relevância, uma vez que nesta etapa da vida estão trilhando o caminho de sua independência e se tornando cada vez mais autossuficientes, especialmente em suas escolhas alimentares, e de autoimagem. A imaturidade existente a esta fase correlacionada à influência da mídia, acarreta a constante comparação de suas vidas a realidade de terceiros, embora pensem que a

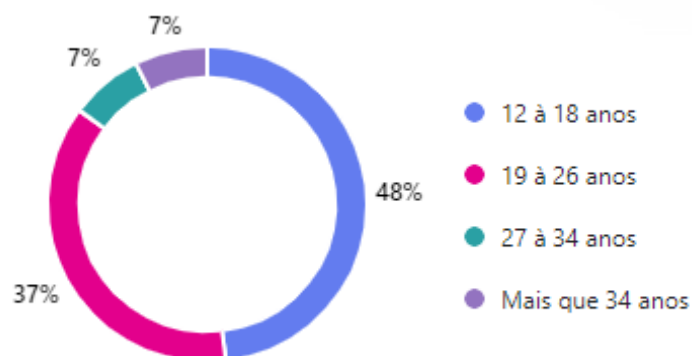
mudança na alimentação e no estilo de vida são frutos de sua vontade única, tem total influência dos meios de comunicação refletido sobre tais escolhas, gerando baixa autoestima, acompanhada de transtornos de ansiedade, depressão e possíveis transtornos alimentares (Albuquerque *et al.*, 2021).

2.2. Resultados de Discussão

2.2.1. Questionário Online

O questionário sobre Transtornos Alimentares foi respondido no total por 54 pessoas, sendo elas, 48% com faixa etária entre 16 a 18 anos, 37% entre 19 a 26 anos, 7% de 27 a 34 anos e 7% acima de 34 anos, conforme o Gráfico 1. Apesar do público adolescente ser majoritário nas repostas, pessoas adultas também responderam ao questionário o que nos indica que tal ocorrência não é restrita somente aos adolescentes bem como a sociedade em geral e isso precisa ser avaliado e explorado.

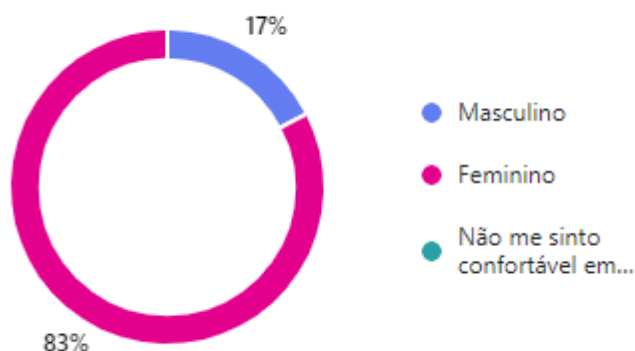
Gráfico 1 – Faixa etária dos respondentes



Fonte: Do próprio autor, 2024.

O questionário obteve predominantemente respostas do gênero feminino, sendo 83% do público e 17 % o público masculino.

Gráfico 2 – Gênero dos respondentes



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Quando questionado sobre o sentimento em relação ao seu corpo, 66% das pessoas responderam que se sentem inseguras ou não se sentem bem. Essas respostas evidenciaram ainda mais como a infelicidade das pessoas em relação ao seu corpo vem aumentando a cada dia, podendo ser um dos motivos para o desenvolvimento do TA.

Em relação a pergunta sobre os sintomas do TA os mesmos se manifestaram de diferentes maneiras, enquanto 58% afirmaram que “nunca tiveram” ou “não passaram pela experiência”, os outros 42% relataram diversos sintomas, como “depressão”, “ansiedade”, “sentem vontade de vomitar após comer”, “medo” e “tristeza”. Além disso, 23% mencionaram ter sofrido de “compulsão alimentar” e 16% relataram “ansiedade extrema”.

Quando questionados sobre como lidaram com a descoberta do diagnóstico da doença, 71% das pessoas responderam que não procuraram por ajuda. Porém obtivemos uma resposta muito sensível e delicada, que vale ser ressaltada: “Descobri o transtorno compulsivo alimentar quando passei pelo luto da perda de meu irmão mais novo, onde passei a descontar todas as minhas frustrações na alimentação, além de que eu estava passando pela depressão pós-parto. Não busquei ajuda pois tinha inseguranças de expressar as pessoas o que eu estava passando, até que sofri de um ataque cardíaco, onde percebi que precisava passar por tratamentos com medicações e fazer acompanhamento nutricional para lidar com meus problemas”. Este caso nos mostra que o TA não ocorre só por inseguranças, mas também por

problemas psicológicos do indivíduo, assim é necessário estarmos mais atentos ao comportamento das pessoas a nossa volta e oferecer ajuda em situações como essa.

Em relação ao papel da família no desenvolvimento de transtornos alimentares 79% dos contribuintes responderam que a família não influenciou, mas é um tema complexo e contém controvérsias nas respostas coletadas, foi observado uma variedade de experiências e percepções sobre como a dinâmica familiar pode influenciar nos transtornos. Para alguns, a família pode ajudar nos problemas relacionados à alimentação, enquanto para outros, o suporte familiar auxilia no desenvolvimento do TA. Para a pergunta sobre a influência da mídia no modo de enxergar o corpo, 20% das pessoas afirmaram que a mídia “não” influencia a forma como veem o próprio corpo.

Por outro lado, 80% disseram que a mídia tem uma grande influência o que muitas vezes resulta em comparações drásticas, dando abertura para o desenvolvimento do TA.

Foi analisado que em 60% dos casos, os participantes relataram dificuldades em se adaptar a novos hábitos alimentares após passarem por TA. Eles mencionaram que, devido ao medo da recaída, tendiam a comer excessivamente. Por outro lado, 40% dos participantes informaram que conseguiram estabelecer bons hábitos alimentares.

Dos respondentes, 79% do público sente extrema dificuldade em manter uma alimentação saudável com as amplas opções de alimentos industrializados e pré-prontos existentes no mercado uma vez que as pessoas sentem mais facilidade em comprar esses alimentos já que são fáceis e rápidos de preparar e ingerir.

2.2.2. Desenvolvimento do Documentário

As participantes do documentário se voluntariam para participar do documentário, foram entrevistadas Vitória Melotto de 17 anos e Laryene Miano de 28 anos, como ao longo do desenvolvimento do trabalho notamos que o TA está presente em diferentes idades optamos por trazer no documentário não somente o relato de adolescentes mas também de adultos.

Durante a produção do documentário, foi decidido não preparar as perguntas anteriormente. As participantes foram deixadas livres de modo que elas conduziram o que desejavam compartilhar de suas experiências. Esse método funcionou muito bem,

pois a entrevistadora foi compreendendo o que cada uma delas se sentia mais à vontade para falar, permitindo seguir um fluxo natural de perguntas. Foi uma experiência enriquecedora, com aprendizados profundos e valiosos.

No documentário é possível ter contato direto com relatos íntimos sobre a vivência do TA pelas participantes. Uma das participantes, Laryene Miano de 28 anos, é mãe e conta que, durante sua luta contra a doença, teve o apoio incondicional de seu filho. Ele foi uma das grandes motivações para que ela buscasse mudanças e, até os dias atuais, demonstra preocupação com a saúde dela. Já a outra participante, Vitória Melotto de 17 anos, ainda se emociona ao lembrar os momentos difíceis pelos quais passou e como a doença impactou profundamente sua vida. Ambas destacaram que, em meio ao caos, suas famílias sempre estiveram ao lado, oferecendo cuidados e buscando o melhor para cada uma delas.

Vivenciar esses relatos foi um experiência profunda de aprendizado e é uma maneira de transmitir informações valiosas para quem ainda não tem conhecimento sobre como os TA podem devastar vidas. Como disse Vitória Melotto em um de seus momentos mais impactantes: "Ele não quer que você fique bem, não quer te ver bonita, ele quer te matar".

O documentário foi disponibilizado no Youtube e pode ser acesso pelo link: https://youtu.be/WjJCHSbW_vk?si=Ye7N6z2ZwLViTcWQ.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, o objetivo do trabalho que era levar conhecimento e orientação para os jovens e responsáveis sobre os transtornos alimentares, foi alcançado.

Além do maior conhecimento adquirido com o tema por meio das pesquisas científicas realizadas e das repostas dos participantes foi possível a elaboração de um documentário sobre o tema, sendo esse capaz de sensibilizar e informar a sociedade sobre a importância de compreender essas doenças, suas causas, sintomas e impactos na vida das pessoas. Ainda, ficou evidente que o TA é realidade de alguns adolescentes bem como adultos, seja no gênero feminino ou masculino.

Assim, além de educar e informar, o trabalho também gerou orientação sobre as formas de prevenção e os cuidados necessários para lidar com esses transtornos, promovendo uma abordagem preventiva e de apoio, incentivando a busca por ajuda psicológica e social. Dessa maneira, o trabalho não só amplia o conhecimento sobre

os transtornos alimentares, mas também contribui para a promoção da saúde mental e física, encorajando um ambiente mais acolhedor e compreensivo não só para os adolescentes mas como para toda a sociedade.

REFERÊNCIAS:

ABREU, João Pedro Medeiros de; MARIANO, Ana Claudia Alves Marques. Dietas da moda: impacto no desenvolvimento de transtornos alimentares: revisão bibliográfica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 04, p. 99-116, 2022. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares>>. Acesso em: 06 set. 2024.

ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento de; CABRAL, Bianca Penha; GOMES Gabriela do Nascimento Dias; BATISTA, Isabela da Silva; SCHNEIDER, Ritielly Rodrigues. Influência da mídia nos transtornos alimentares e de autoimagem em adolescentes. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, v. 13, n. 3, p. 221-223, 2021. Disponível em: <<https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/download/2992/1909>>. Acesso em: 13 set. 2024.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Paulo, v. 28, n. 1, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>>. Acesso em: 16 ago. 2024.

BRAZ, Washington Moura; AQUINO, Mayco Carneiro; OLIVEIRA, Gislene Farias. Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura. **Id online revista de psicologia**, v.17, n. 65, p. 277-278, 2023. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3529>>. Acesso em: 20 set. 2024.

BRUNA, Maria Helena Varella. Bulimia nervosa. Drauzio. 2024. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/bulimia-nervosa/>>. Acesso em: 18 out. 2024.

DUNKER, Karin Louise Lenz; FERNANDES, Cássia Peres Bonar; FILHO, Daniel Carreira. Influência do nível socioeconômico sobre comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 58, n. 3, p. 123-128, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000300003>>. Acesso em: 12 set. 2024.

FERREIRA, Dantas Talita. Transtornos Alimentares: principais sintomas e características psíquicas. **Revista de Uningá**, Maringá, v. 55, n. 2, p. 169-175, 2018. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/download/176/1693/6494>>. Acesso em: 12 set. 2024.

GONÇALVES, Juliana de Abreu; MOREIRA, Emilia Addison M.; TRINDADE, Erasmo Benício S. de M.; FIATES, Giovanna Medeiros R. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 31, n. 1, mar. 2013.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/>>. Acesso em: 16 ago. 2024.

MOÇO, Anderson. O que é transtorno alimentar? Entenda os sintomas e diagnóstico. Vida Saudável o blog do Einstein. 2023. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/transtorno-alimentar/>>. Acesso em: 18 out. 2024.

VILLELA, Nilze Barreto; CRUZ, Thomaz. O transtorno da compulsão alimentar periódica. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 27, n. 1/2, p. 76-83, jan./jul. 2003. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/transtornos-da-alimentacao-5/>>. Acesso em: 18 out. 2024.

APÊNDICE A - Questionário online utilizando o *Google Forms*

Olá, você está sendo convidado para participar da pesquisa sobre Transtornos Alimentares que tem como objetivo coletar relatos para usar em um documentário a fim de conscientizar as pessoas sobre Transtornos Alimentares em adolescentes.

Este questionário faz parte da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Ma. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 10 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e anônima, desta forma, você não fornecerá nome ou e-mail, garantindo sua privacidade. Os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

Dienifer Lima, Laryene Miano, Beatriz Arruda e Ana Julya Gomes.

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail

Dir1pbbp0@gmail.com

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar o Termo de Consentimento abaixo:

1. Li o termo e:

Sim concordo em participar

Não concordo em participar

2. Qual sua faixa etária?

12 à 18 anos

19 à 26 anos

27 à 34 anos

Mais que 34 anos

3. Qual é seu gênero?

Masculino

Feminino

Não me sinto confortável em identificar

4. Como você se sente em relação ao seu corpo?

5. Você tem ou já teve sintomas de Transtorno Alimentar (TA)? São Transtornos, como, anorexia, bulimia, compulsão alimentar e entre outros.

Sim

Não

6. Se sim, poderia compartilhar como os sintomas se manifestaram?

7. Quando você descobriu o diagnóstico da doença, como lidou com a notícia? Procurou ajuda?

8. Você acha que sua família foi uma das possíveis causas no desenvolvimento do Transtorno Alimentar? Se sim, por quê?

9. Você sente que a mídia influencia na maneira como você enxerga seu corpo? Os padrões definidos como "O corpo perfeito" incentivam sentimento de revolta de que esse alcance nunca poderá ser possível?

10. Como seu hábito alimentar foi afetado desde que começou a lidar com o Transtorno Alimentar?

11. Você tem dificuldade em manter uma alimentação saudável com as amplas opções de alimentos industrializados no mercado?