



A INFLUÊNCIA DE REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES

The influence of social networks on the development of eating disorders

Beatriz Lopes Spindola¹

Eliriane Jamas Pereira²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru.

Resumo

O aumento dos transtornos alimentares, principalmente entre mulheres jovens, relaciona-se a mudanças nos padrões de beleza, com fatores genéticos e sociais. A influência da mídia, incluindo as redes sociais, intensifica esses problemas, destacando a necessidade de intervenção profissional precoce. Este estudo objetiva analisar a relação entre mídias sociais e distúrbios alimentares por meio de revisão narrativa da literatura de 2014 a 2023, destacando artigos originais e de revisão sobre o tema, em inglês e português. Desde o século XX, os padrões estéticos femininos evoluíram, com Coco Chanel influenciando os anos 1920 e ícones como Marilyn Monroe e Brigitte Bardot moldando as décadas de 1950 e 1960, seguidas por busca por magreza extrema nos anos 1990 e 2000. Essa busca gerou transtornos alimentares, predominantemente em mulheres, incluindo bulimia nervosa e anorexia nervosa, e a ortorexia nervosa, relacionada à obsessão por comida saudável. Estudantes de áreas de saúde são particularmente afetados, impulsionados pelas mídias sociais e pressões de padrões de beleza. O tratamento de transtornos alimentares requer equipe multidisciplinar, incluindo médicos, psicólogos e nutricionistas, com foco na nutrição comportamental para melhorar a qualidade de vida. Conclui-se que as

redes sociais influenciam amplamente, especialmente as mulheres jovens, destacando a necessidade de intervenções específicas para esse grupo.

Palavras-chave: Transtornos; Mídias social; Alimentação; Hábitos Alimentares.

Abstract

The increase in eating disorders, especially among young women, is related to changes in beauty standards, genetic and social factors. The influence of the media, including social networks, intensifies these problems, highlighting the need for early professional intervention. This study aims to analyze the relationship between social media and eating disorders through a narrative review of the literature from 2014 to 2023, highlighting original and review articles on the subject in English and Portuguese. Since the 20th century, female aesthetic standards have evolved, with Coco Chanel influencing the 1920s and icons such as Marilyn Monroe and Brigitte Bardot shaping the 1950s and 1960s, followed by the search for extreme thinness in the 1990s and 2000s. This quest has spawned eating disorders, predominantly in women, including bulimia nervosa and anorexia nervosa, and orthorexia nervosa, related to the obsession with healthy food. Health students are particularly affected, driven by social media and the pressures of beauty standards. The treatment of eating disorders requires a multidisciplinary team, including doctors, psychologists and nutritionists, with a focus on behavioral nutrition to improve quality of life. It is concluded that social networks have a wide influence, especially on young women, highlighting the need for specific interventions for this group.

Keywords: Disorders; Social Media; Eating; Eating Habits.

Introdução

Ao longo da história da humanidade pode-se caracterizar o possível início do aumento de transtornos alimentares (TA) no mundo, pois com o decorrer dos anos os padrões de beleza tiveram alterações significativas, principalmente para as mulheres. Os padrões de beleza de cada época tiveram seus moldes e corpos símbolos de desejo, fazendo com que as mulheres buscassem de diversas formas atingi-los (CRUZ, 2018).

Ao se discutir sobre padrões da perfeição estética e como as mulheres são coagidas a atingir esses ideais ditados a cada nova década, nota-se que

elas passaram a utilizar de todos os recursos possíveis, a ponto de serem acometidas pelas *doenças da beleza*, nome dado aos transtornos alimentares (RIBEIRO, 2016).

Assim, os transtornos alimentares são alvo de estudos dos profissionais da área da saúde, visto que estão concatenados ao aumento dos níveis de mortalidade. Em geral, os TA têm como a principal característica a má relação do indivíduo com o alimento (SILVA, 2021). Entende-se por Transtornos Alimentares a bulimia nervosa (BN), anorexia nervosa (AN), compulsão alimentar (CA), ortorexia nervosa (ON). Os demais transtornos, que não se enquadram nesses citados, tem como definição “Transtornos alimentares sem outra especificação” (ATTIA, WALSH, 2022).

A etiologia para todos esses TA é multifatorial, o que significa que são determinados por inúmeros fatores como a genética, histórico familiar, perfeccionismo, baixa autoestima, família altamente apegada a estereótipos de beleza, além do tratamento do diabetes também podem aumentar o risco, por conta de restrições que se relacionam entre si de modo complexo, para produzir e, muitas vezes, perpetuar a doença (CARMO, MOREIRA, CANDIDO, 2014).

Assim como as causas são multifatoriais, os números envolvendo os transtornos alimentares apresentam-se imprecisos e de difícil compreensão devido, principalmente, a multiplicidade de instrumentos de rastreamento e de critérios diagnósticos (UZUNIAN, VITALLE, 2015). Ressalta-se também que os dados epidemiológicos são mais claros quando não se trata de uma população específica. De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. As mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia se mostrando mais presente no início da vida adulta (BRASIL, 2022).

No rastreamento de TA na população, observam-se prejuízos biopsicossociais com elevada taxa de morbidade e mortalidade na população. Em resumo, não são encontradas apenas mortes por fatores diretamente ligados a má nutrição, o TA muitas vezes está relacionado aos transtornos psicológicos como ansiedade e depressão. Em grande parte, as pessoas com transtornos alimentares e psicológicos não reconhecem que têm problemas de saúde. É

como se não percebessem o sofrimento físico e psicológico que enfrentam ao lidar, onde pode ocorrer o ato do suicídio (REIS, *et al.*, 2014).

Os transtornos alimentares possuem uma grande interferência no modo de vida e estão associados com desordens do comportamento alimentar, os quais são mais susceptíveis ao apelo midiático atual. A mídia em geral, e especificamente as redes sociais, possuem uma expressiva influência no comportamento alimentar e estão associadas com a insatisfação corporal, devido ao elevado apelo de culto à magreza, que corrobora para uma busca desenfreada por um 'padrão de beleza' inatingível (LIMA, 2021). Portanto, é de imensa importância abordar sobre os distúrbios da imagem corporal, pois as mídias sociais são utilizadas por muitas pessoas, até mesmo influenciadores que acreditam ter conhecimento de determinados assuntos ligados a saúde e acabam sendo uma ferramenta que pode influenciar e fazer com que os mesmos mudem a opinião acerca de si mesmo, tomando decisões que podem prejudicar sua saúde (MARQUES, SANCHES, FERREIRA, 2021).

Nas redes sociais há diversas publicações de influenciadores sobre alimentação, dietas, treinos e de como deve ser um corpo perfeito. Ao mesmo tempo percebe-se um grande aumento de pessoas que executam dietas radicais ou procedimentos estéticos excessivos que interferem na funcionalidade natural do organismo e acarretam diversos prejuízos físicos, psicológicos e sociais ao indivíduo, resultando muitas vezes em inúmeros distúrbios relacionados à alimentação. Sendo assim, faz-se necessária uma intervenção profissional precoce para ter sucesso maior ao tratamento, para isso é indispensável identificar os fatores de riscos e de causas do distúrbio no indivíduo.

Este presente estudo tem como objetivo analisar por meio de revisão narrativa da literatura, a relação dos riscos das influências das mídias sociais com desenvolvimento dos distúrbios alimentares.

Metodologia

O presente estudo constitui uma revisão bibliográfica do tipo narrativa com levantamento de dados de 2014 a 2023, nas principais bases de dados científicas: Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os artigos apurados são originais e de revisão que abordam sobre o tema do estudo e assuntos correspondentes, nos idiomas de inglês e

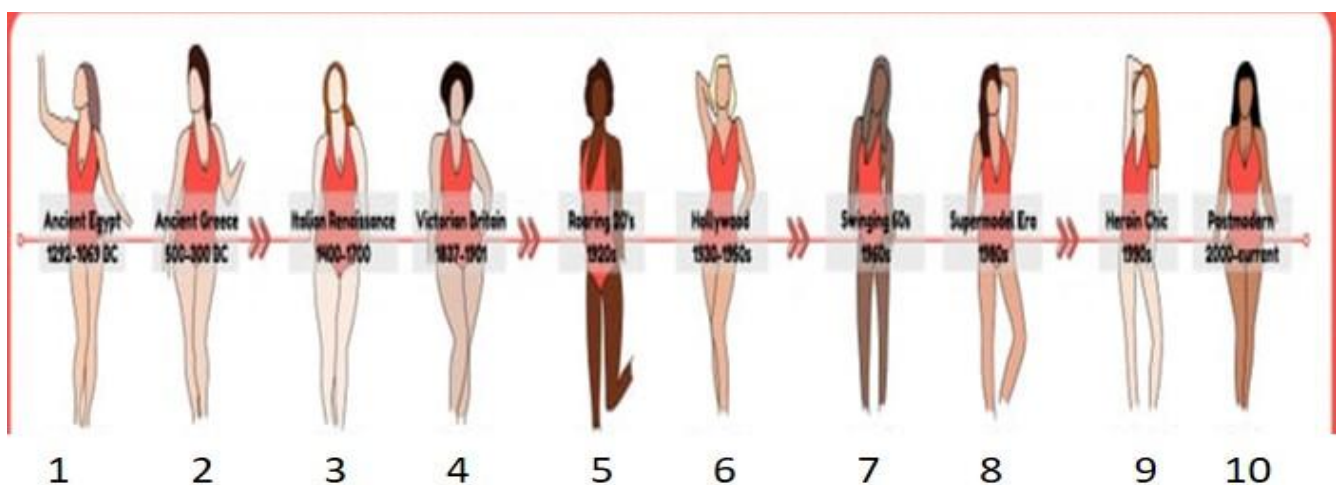
português. Palavras-chaves: Distúrbios; Rede sociais; Alimentação; Padrão de Beleza.

Resultados e Discussão

Ao entrar na discussão sobre padrões estéticos e como as mulheres estão sendo coagidas para atenderem essas convicções da atualidade, nota-se que este comportamento existiu desde o início das décadas do século XX (Figura 1).

A estilista Coco Chanel criou a icônica “mulher dos anos 1920”, a qual demonstra a mudança no padrão de beleza entre as décadas de 1910 e 1920. O corpo feminino passou a ser apresentado de outra forma, mais ágil e jovem. Os cabelos antes longos e em penteados elaborados passaram a serem encurtados na altura do queixo e da orelha. A cintura deixou de ser justa e marcada para as saias encurtadas um pouco abaixo do joelho (ROCHA; BOM, 2020). Nos anos de 1950 e 1960, a beleza era vendida como mercadoria tendo Marilyn Monroe e Brigitte Bardot como as musas da época e todas as mulheres tendendo a imitá-las. A transformação continua com a chegada dos anos 1990 e 2000, quando as modelos começaram a ter um perfil magro chegando ao anoréxico, provocando nas mulheres um desejo de se igualar às modelos, jovens, magras e lindas (ARAUJO, *et al.*, 2022).

Figura 1: Evolução do “corpo feminino perfeito”



1. Egito antigo (1292- 1069)- Magro; Cintura alta; Estreito; Ombros; Rosto simétrico; 2 Grécia Antiga (500-300)- Gordo; Encorpado; Pele clara; 3. Renascença Italiana (1400-1700)- Peito amplo; Arredondado; Estômago e ancas cheias; Pele clara; 4 Inglaterra (1837-1901)-

Desejavelmente rechonchuda; Bem torneada; Cintura Alta; 5. Anos 20 (1920s)- Peito pequeno; Cintura baixa; Cabelo curto; 6. Portugal (1930-1950s)- Curvas; Cintura fina, Figura de ampulheta; Seios grandes; 7. Anos 60 (1960s)- Pernas finas, longas e delgadas; Figura de adolescente; 8. Era das supermodelos (1980s)- Atlético, alto; Esguio mas curvilíneo; Braços tonificados; 9. Heroína chique (1990s)- Aspecto frágil; muito magro; andrógeno; pele clara; 10. Pós-moderno (2000- Atual)- Estômago liso; Seios e bumbum grandes ; Espaço entre as coxas.

Fonte: Adaptado de Tejani (2021)

Atualmente o desejo da maioria das mulheres brasileiras é ter um corpo com formas esculturais e proporcionais como encontrado no biótipo ampulheta, onde a cintura é fina em relação aos ombros e quadris que se apresentam em proporções equilibradas (POCI, *et al*, 2016).

A busca pelos novos padrões de beleza demonstra de forma clara como a insatisfação e a procura pelo corpo ideal tornam-se mais frequentes, transformando-se numa epidemia. Ao mesmo tempo em que aparece o sentimento de insatisfação, também surgem os transtornos alimentares ou psicológicos, os quais podem atingir muitos indivíduos de forma silenciosa e mascarada. Esse movimento conhecido como a Ditadura da Beleza cultua a prisão da busca pelo “belo” (SANTOS, LIMA, 2019).

Conforme o DSM-V – Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 329), os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. O DSM-V inclui, nesse grupo, os transtornos de pica, de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar, e transtorno alimentar não especificado.

A Bulimia Nervosa (BN), segundo o DSM-V, pode ser diagnosticada por meio de episódios recorrentes de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios inapropriados para evitar o ganho de peso, como o vômito autoinduzido, pelo menos uma vez por semana; a autoavaliação é indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporal; e a perturbação não ocorre apenas durante episódios de anorexia (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). É caracterizada por uma ingestão exagerada de

alimentos, em média três a quatro mil calorias por vez, seguida de uma reação auto condenatória que resulta em comportamentos compensatórios como exercícios físicos exaustivos, automedicações e principalmente indução ao vômito. A terapia cognitivo-comportamental, um inibidor seletivo de recaptção da serotonina (um tipo de antidepressivo), ou ambos, podem ser usados para tratar o transtorno (CFN, 2022). Os casos de bulimia em adolescentes do sexo feminino variam de 1 a 1,5%, atingindo seu pico no fim da adolescência e início da idade adulta, a prevalência é maior entre adultos (SEBASTIÃO, SAMPAIO & BARBOSA, 2018).

Já a anorexia nervosa é um dos TA mais comuns e tem seu diagnóstico relacionado no baixo peso corporal, para idade, gênero e com longos períodos de jejum, exercícios físicos excessivos, vômitos voluntários, uso de laxantes, diuréticos ou moderadores de apetite no intuito de induzir uma perda de peso extrema. Ou seja, limita seu consumo de alimentos, mesmo que continue a perder peso, fica sempre pensando sobre alimentos e, possivelmente, nega que tem um problema. Esses atos são frequentes devido ao medo de ganhar peso ou engordar. Juntamente, pode ser acarretado uma distorção da imagem corporal ou ausência de crítica quanto a gravidade do baixo peso, no modo pelo qual a pessoa descreve seu comportamento (Figura 2). É descrita por episódios frequentes de compulsão alimentar e tem como aspectos: consumir os alimentos mais rápido do que o normal; comer até se sentir desconfortavelmente cheio; consumir enormes quantidades de alimento na ausência da fome; e sentir-se deprimido ou muito culpado em seguida das refeições” (ATTIA, WALSH, 2022). Este transtorno tem uma prevalência no sexo feminino, com a estimativa de 0,5% a 1%, sendo que a incidência de novos casos em mulheres jovens pode chegar a 1,43 por 100 mil indivíduos por ano (MARCHI, BARATTO, 2018).

Figura 2: Distorção de imagem em paciente com anorexia



Fonte: PIMENTA (2017)

A ortorexia nervosa, foi descrita pela primeira vez pelo médico americano Steven Bratman, em 1997, que usou o neologismo grego: *orthos* que significa correto, ortodóxico. Ela é caracterizada por um comportamento patológico, na forma de uma obsessão por seguir uma alimentação extremamente saudável, que acarreta restrições alimentares muito significativas (BRASIL, 2022). O diagnóstico é baseado em uma atitude alimentar obsessiva por uma alimentação saudável, sendo que os indivíduos que possuem esse transtorno não têm uma preocupação relacionada diretamente com seu peso corporal ou com a quantidade de alimentos que são ingeridos no dia a dia, ou seja, o principal foco está nos tipos de alimentos fazem parte de cada refeições (COELHO, *et al.*, 2016). Apesar de não ser muito conhecido, apresenta uma grande prevalência na população, sendo 56,7% mulheres, com idade para ambos os sexos entre 18,1 e 59,9 anos (LORENZON, MINOSSI, 2020).

Em estudo feito por Cruz *et al* (2018) avaliaram a tendência quanto ao quadro de ortorexia nervosa e distorção da imagem corporal entre alunos do Curso de Nutrição. Os autores obtiveram que dos 140 alunos do curso de

nutrição selecionados entre homens e mulheres, 113 apresentaram uma alimentação obsessiva baseada no comer saudável, ou seja, aproximadamente 71% dos estudantes selecionados, onde identificou-se o transtorno de ortorexia nervosa nos indivíduos.

Fortes *et al* (2014), apontaram que 19,02% dos homens do estudo realizado em 8 escolas privadas e públicas, com faixa etária entre 12 e 15 anos, apresentam transtornos alimentares relacionado com traços de perfeccionismo. O indivíduo com essa personalidade exige de si mesmo uma escolha de alimentos mais rigorosa para refeições pelo medo do aumento de peso e com o receio de não atender padrões estéticos atuais, diferente de jovens que não demonstram esse traço que não se importam de maneira significativa para ter um transtorno desenvolvido.

Pela exigência de bom condicionamento físico, e de que estejam nos padrões físicos, o balé clássico se tornou mais competitivo, e a busca incessante pelos corpos 'perfeitos' ocasionou o aumento e a frequência dos distúrbios alimentares neste meio artístico (ARAUJO, 2016). O balé exige uma dieta rigorosa para manter um padrão sociocultural do porte físico das bailarinas, onde ocorre a valorização da magreza. Sabe-se que a dieta recomendada isolada dificilmente acarreta um transtorno alimentar, normalmente o que ocorre é uma associação a outros fatores. Esses podem ser individuais como distorção de imagem, comparação física, ansiedade, perfeccionismo e baixa autoestima, também um fator familiar ou hereditário como abusos ou traumas psicológicos na infância, tendência de obesidade e alterações de neurotransmissores e existe um último fator, o qual é nomeado fator sociocultural com sua pressão de ter um corpo magro sem partes volumosas aparentes (GUIMARAES, *et al.*, 2014).

Na literatura existem diversos trabalhos que colocam a alta prevalência de transtornos alimentares em estudantes de graduações na área da saúde, pois a aparência física e a boa forma são tidas como aspectos importantes e associados ao bom desempenho e sucesso profissional (KESSLER, POLL, 2018). A prevalência é de 30% no curso de nutrição, 28% no curso de enfermagem, no curso de medicina e educação física tem 26% e no curso de estética apresentam 24%. Dentre as pessoas com transtornos a maioria apresenta a anorexia, em 100% nos cursos citados.

O número de casos nesses cursos ocorrem por estarem inseridos em um ambiente acadêmico, o qual permite um vasto conhecimento sobre assuntos relacionados a alimentação, por terem jornada de um estudante com pouco tempo livre para a realização das refeições balanceadas ou até mesmo pouco tempo para ingerir as refeições, e acabam ficando sujeitos a grandes alterações comportamentais nos hábitos alimentares, que muitas vezes colabora aos fatores de distúrbios na saúde e estética (ALMEIDA, *et al.*, 2016).

Em um estudo realizado por Nascimento *et al* (2019), abrangendo 271 estudantes da área da saúde, incluindo os cursos de Nutrição, Enfermagem, Licenciatura em Ciências Biológicas, Licenciatura e Bacharelado em Educação Física e Saúde Coletiva, determinou que 7,4% desses estudantes demonstraram alguns sintomas de TA. Dentre eles 29,1% apontou para BN. Os resultados consolidaram que o índice de TA têm um aumento significativo nos estudantes universitários, principalmente dos cursos da área de Saúde. Em relação ao estado nutricional, 76% das estudantes de todos os cursos foram classificadas como eutróficas, 3,8% com baixo peso e 20,2% apresentaram excesso de peso (CARDOSO, 2022).

A imagem corporal como um conceito é capaz de atuar com 3 estruturas do corpo: estrutura fisiológica, responsável da anatomia, estrutura libidinal, responsável pela parte das emoções vividas, e a estrutura sociológica, convívio social, esta tem uma visibilidade nas áreas das mídias e das ciências. Existe um conflito pessoal e social sobre o corpo real e o idealizado disseminados pelas redes sociais, onde a população atual passa grande parte de suas horas livres do dia. É observada a rápida multiplicação dos casos de distorção da imagem corporal, que é caracterizada por uma visão deturpada do próprio corpo, ou seja, o indivíduo enxerga de outra maneira o corpo real, o que pode resultar em distúrbios alimentares, principalmente do público feminino jovem adulto (ALMEIDA, 2017)

Reforçando os autores citados anteriormente, foi realizada uma pesquisa com os residentes do estado de Santa Catarina, com 91 jovens, 54 do sexo feminino e 37 do sexo masculino, entre 18 e 29 anos de idade, com o objetivo de entender os comportamentos e as percepções deles sobre a própria imagem corporal. Houve uma análise para identificar quais são os conteúdos visualizados frequentemente no Instagram, o tempo de utilização do aplicativo e se esses

jovens percebem influência do uso da rede social na maneira que se veem fisicamente. Dentre os participantes, 50 sentem que são influenciados pelas redes sociais, 25 não concordaram e nem discordaram, 14 discordam que sentem a influência e 2 discordam totalmente. Logo após, foram questionados com a satisfação do próprio corpo, onde 37 informaram insatisfação, 30 participantes informaram estarem nem satisfeitos e nem insatisfeitos com seus corpos, 24 informaram estarem satisfeitos (SECCO, SILVEIRA, 2021).

Abud (2022) realizou um trabalho com o objetivo de estimar distúrbios alimentares em mulheres jovens e da contribuição das mídias sociais nestes transtornos. O autor verificou que 70% do público participante apresentava problemas com a auto imagem, todas dentro dos mesmos parâmetros de idade, sexo, renda, ocupação e acesso as redes sociais. Estes dados sugerem que as postagens, em excesso, sobre o corpo e peso ideal são os gatilhos suficientes para alterar o comportamento alimentar e aumentar uma distorção de imagem corporal.

Em estudo semelhante, Silva *et al* (2021) comprovaram que estudantes de Nutrição mostram 13,7%, ou seja, apresentam índices maiores para a insatisfação com a imagem corporal, quando comparadas aos outros cursos. Em outro estudo no mesmo curso, Cruz *et al* (2018) verificaram que 12% dos participantes do estudo tinham uma moderada preocupação com a imagem corporal e 8,5% apresentavam grave preocupação corporal.

O tratamento dos TAs necessita de uma equipe multidisciplinar como médico psiquiatra, psicólogo e o nutricionista. Este é o profissional direcionado para adequar e orientar modificações da alimentação, padrão e comportamento, os quais profundamente alterados nos TAs. Porém, exigem habilidades de técnicas da terapia cognitivo-comportamental. Existem duas etapas para o tratamento: a experimental e a educacional, sendo que na etapa experimental é necessária uma anamnese extremamente detalhada com hábitos alimentares e histórico da doença pessoais e familiares. Além de sempre avaliar medidas de peso e altura, as restrições alimentares, crenças nutricionais e a relação com os alimentos. Nesta etapa é trabalha-se de uma forma mais intensa a relação dos alimentos e seu corpo com o indivíduo atendido. Já na etapa educacional é apresenta-se uma alimentação saudável, os tipos e funções de nutrientes, quais

são as fontes, como também demonstrar quais as consequências que podem estar presentes com as restrições dos mesmos. (MOARES, *et al.*, 2019).

De acordo com Diniz (2020), a nutrição voltada para o comportamento tem como objetivo desenvolver uma relação saudável entre indivíduo e o alimento, pois os transtornos podem acarretar muitos prejuízos fisiológicos, sociais e psicológicos, e conseqüentemente uma qualidade de vida reduzida. Esse trabalho é realizado com a intenção de respeitar a fome fisiológica e diferenciar com a vontade de comer que aparecem pelas alterações emocionais, o profissional deve agir de uma forma empática e não controladora. Dessa forma, aos poucos deve ser feita uma reeducação para chegar à estabilidade alimentar do paciente, e embora não seja uma missão fácil, a possibilidade de cura é existente.

Considerações Finais

Em análise final desta revisão literária é evidente que as redes sociais exercem uma influência extremamente significativa sobre os usuários, transcendendo barreiras de faixa etária, gênero, etnia e classe social. Pode-se observar que apesar de não ter um gênero e idade específicos, a grande maioria de incidência dos transtornos são em mulheres jovens.

Referências

- ABUD, J. C. **Implicações das redes sociais nos transtornos alimentares sob as perspectivas de mulheres adultas jovens**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/handle/handle/27592>. Acesso em: 08. jul. 2023.
- AGUIAR, D.C. **Distorção da imagem corporal e transtornos alimentares em estudantes universitários da área da saúde**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Departamento de Nutrição, do Centro Universitário – UNIFASIPE, Sinop, 2022. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/419>. Acesso em: 15. ago. 2023.
- ALMEIDA, L.C, et al. Triagem de Transtornos Alimentares em Estudante Universitários da Area da Saúde. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, vol. 20, nº 3, p.230-243, 2016. Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/163/104>. Acesso em: 21. jun. 2023.
- ALMEIDA, A. P. **A influência da mídia na distorção da imagem corporal de adolescentes**. 2017. (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade de

Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13105/1/21451004.pdf>.

Acesso em: 21. Jun. 2023.

ARAÚJO, M. et al. Avaliação de Transtornos Alimentares em Praticantes de Ballet. **Revista Saúde - UNG-Ser**, v. 1–2, p. 8-21, 2016. Disponível em:

<http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/2106>. Acesso em: 30. abr. 2023.

ARAÚJO, A.M. et al, Avaliação do impacto dos transtornos alimentares na gestação e lactação: uma revisão narrativa sobre as nuances do panorama de saúde da mulher. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - da Universidade Anhembí Morumbi, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30145>. Acesso em: 13. Mar. 2023.

ATTIA, E.; B. WALSH T. **Manual MSD Versão para Família**. Anorexia nervosa. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/anorexia-nervosa>. Acesso em: 07. abr. 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. Brasília, DF, 03 de novembro de 2022.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Associa%C3%A7%C3%A3o,grande%20incid%C3%Aancia%20entre%20os%20jovens>.

Acesso em: 21. Jun. 2023.

CARDOSO, D. P. DA S. *et al*. Análise do Comportamento Alimentar e Insatisfação com a Composição Corporal em Mulheres Adultas Durante a Pandemia do Covid-19. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, v. 10, n. 0, 20 dez. 2022. Disponível em:

<https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2189>.

Acesso em: 18. Maio. 2023

CARMO, C.C.; MOREIRA, P. M.L.; CANDIDO, A.P. C. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, jul./dez. 2014. Disponível em:

<<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1845/2439-13557-1-pb.pdf>>. Acesso em: 20. mar. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS - CFN. **Transtornos alimentares são fatores de risco ao suicídio**. Brasília, 26 de setembro de 2020. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/transtornos-alimentares-sao-fatores-de-risco-ao-suicidio/>. Acesso em: 10 abr. 2023.

COELHO, G. C. et al. As consequências físicas, psíquicas e sociais em indivíduos com ortorexia nervosa. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 57, p. 160–168, 16 maio 2016.

Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/408/387>.

Acesso em: 30. Jul. 2023.

CRUZ, K.F. **Corpo feminino ganhando poder sobre o mesmo**. 2018. 36 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Artes Visuais) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/22347?locale=es>. Acesso em: 10. Abr. 2023.

CRUZ, R. T. et al. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru-SP com enfoque na ortorexia.

RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 76, p. 1119–1128, 2018. Disponível

em:<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/22347>. Acesso em: 19. Jun. 2023.

DINIZ, R.P.P. L, T.M. **O papel da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares e na distorção da imagem**. 2020. 27f.- Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac, Brasília. 2020. Disponível em:

https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/892/1/Renata%20Patr%C3%ADcia%20Pinheiro%20Leite_0007270_Tha%C3%ADs%20Magalh%C3%A3es%20Diniz_0006371.pdf. Acesso em: 31. Ago. 2023.

FORTES, L.D.E.S., *et al.* Sintomas de transtorno alimentar: associação com traços de perfeccionismo em adolescentes do sexo masculino. **Revista de Psiquiatria Clínica**, vol. 41, n° 5, p. 117–120p. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/0101-60830000000024>. Acesso em: 11. Maio. 2023.

GUIMARÃES, A.D, *et al.* Transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal em bailarinos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.20, n°4, 267-271p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401399>. Acesso em: 22. Mar. 2023.

KESSLER, A.L, & POLLL, F.A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universidades da área da saúde. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, vol. 67, n° 2, 118-125p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000194>. Acesso em: 02. Abr. 2023.

LIMA, C.; DE, B.; B, S. Toda Mulher Tem o Direito de Ser Bonita: Discussões feministas sobre a maquiagem e a indústria global de beleza.- Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro Instituto de Relações Internacionais , Rio de Janeiro. 2023. Disponível em:

<http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/3084>. Acesso em: 30. Ago. 2023.

LORENZON, L. F. L.; MINOSSI, P. B. P.; Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 2, 117–125p, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8rDx5nqcBZyPSJ9X54CW5Xq/?lang=pt>.

Acesso em: 11. jul. 2023.

MARCHI, P., BARATTO, I. Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de Nutrição em uma Instituição de Ensino Superior no sudoeste do Paraná. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E**

Emagrecimento, vol. 12, n°74, p.699-706, 2018. Disponível em:

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/771>. Acesso em: 14. Mai. 2023.

MARQUES, M.; P. SANCHES, M. D.; DE S. F., J. C. A influência da Mídia Social no Desenvolvimento de Transtorno Alimentares em Adolescentes.

Revista Científica Multidisciplinar, v. 2, n. 5, p. e253-58, 23 jun. 2021.

Disponível em:

<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/358/332>. Acesso em: 8. jun. 2023.

MORAES, C. E. F. DE; M., R. DE A.; M, C. O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. **Debates em Psiquiatria**, v. 9, n. 3, p. 24–30, 2019. Disponível em:

<https://revistardp.org.br/revista/article/view/51>. Acesso em: 19. Jun. 2023.

NASCIMENTO, V. S. D. *et al.* Association between eating disorders, suicide and depressive symptoms in undergraduate students of health-related courses. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, 3-7p, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/cskxXS75mBGzqHhYXhQjtcf/>. Acesso em: 09. Abr. 2023.

PIMENTA, T. **Distúrbios alimentares**: tipos, causas, sintomas e tratamentos. 3 ago. 2017. 1 ilustração. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/disturbios-alimentares-causas-sintomas-tratamentos>. Acesso em 09. Out. 2023.

REIS, J. A. D. *et al.* Factors associated with the risk of eating disorders among academics in the area of health. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 35, n. 2, p. 73–78, jun. 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rngenf/a/KVn3HmKTsZhmbp3GwXdSRwJ/?lang=en>. Acesso em: 2. Mar. 2023.

POCI, B.; V.. Corpo feminino: a diversidade das formas brasileiras Female body: the diversity of Brazilian forms. In: COLÓQUIO DE MODA, 12º, 2016, Fortaleza. **Anais do 12º Colóquio de Moda**. Fortaleza, 2016. Disponível em: <<http://coloquiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202016/COMUNICACAO-ORAL/CO-01-Design/CO-01-Corpo-feminino-a-diversidade-das-formas-brasileiras.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2023.

ROCHA, E.; BON, O. Muitas mulheres, raras mulheres: representações do feminino nos anúncios dos anos 1920. **Lumina**, v. 14, n. 3, p. 94–111, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lumina/article/view/21470>. Acesso em: 28. Mar. 2023.

SANTOS, A, L., LIMA, B. L. **Coleção de moda paradoxo da pressão da “beleza ideal”**: ser.2019. 45f -Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Design de Moda). Instituto Federal de Santa Catarina, Gaspar, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2266/TCC%20%20Louise%20Am%c3%a1bile%20dos%20Santos.pdf?sequence=1&isAllowe=y> . Acesso em: 14. Mar. 2023.

SECCO, F. C.; SILVEIRA, A. Os Reflexos do Uso das Redes Sociais na Construção da Imagem Corporal em Jovens Catarinenses Usuários do Instagram. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia_ - Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis, SC. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20381/1/8%20Franciele%20Secco_banca%20%281%29%20%281%29.pdf>. Acesso em: 14. abr. 2023.

SEBASTIÃO, J.R.I.; SAMPAIO, D.; BARBOSA, M. R. Prevalência e fatores de risco das Perturbações do Comportamento Alimentar, em adolescentes dos 12 aos 18 anos, no Conselho de Manteigas. **Psicólogos**, v. 16, n. 2, p. 31–45, 2018. Disponível em:

<https://revistas.rcaap.pt/psilogos/article/download/15396/18261/96806>. Acesso em: 27. Abr. 2023.

SILVA, M.; A. **Transtornos de Ansiedade e Impactos Nutricionias: uma revisão integrativa**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). UniAGES Centro Universitário, Paripiranga, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/14371/1/Monografia%20-%20Mirelle%20Andrade.pdf>>. Acesso em: 30. mar. 2023.

TEJANI, H. **The Evolution of Female Body Image Ideals**. 19. jul. 2021. Disponível em: <https://dieteticamentepeaking.com/the-evolution-of-female-body-image-ideals/>. Acesso em: 09. Out. 2023.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. DE S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, 3495–3508p ,2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hXdq3ndc6NLrBGQdJxxYHzh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29. Mar. 2023.