



CURSO DE NUTRIÇÃO

RITA DE CASSIA PEREIRA SALVIANO

**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NOS TRANSTORNOS
ALIMENTARES**

Cuiabá/MT

2024

CURSO DE NUTRIÇÃO

RITA DE CASSIA PEREIRA SALVIANO

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado à Banca avaliadora do Departamento de Nutrição, da Faculdade FASIPE Cuiabá como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof. Me. Mohana Epaminondas Barros

Cuiabá/MT

2024

RITA DE CASSIA PEREIRA SALVIANO

TERMO DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Nutrição da Faculdade Fasipe Cuiabá – FASIPE CPA como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Aprovada em 25/06/2024

Professora Orientadora: Prof. Me. Mohana Epaminondas Barros

Departamento de Nutrição – FASIPE CUIABÁ

Professora Avaliadora: Prof. Me Cristiane Slusarski

Departamento de Nutrição – FASIPE CUIABÁ

Professora Avaliadora: Prof. Me. Jôse Guedes Vieira

Departamento de Psicologia – FASIPE CUIABÁ

Coordenador do Curso de Nutrição

Prof. Me. Mohana Epaminondas Barros

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia a Deus por ter me guiado e me dado força durante todo meu trajeto de estudo. Aos meus pais Francinete Araújo e Rozimar Salviano, pelo apoio inabalável e amor incondicional, as minhas amigas (o) Renata, Sarah, Gessica e Rodrigo, pela paciência, incentivo e inspiração, as minhas professoras Mohana Epaminondas, Jose Guedes e Cristiane Slusarski, pela orientação e sabedoria compartilhadas ao longo dessa caminhada. Este trabalho é dedicado a todos aqueles que me ajudaram a alcançar este momento.

AGRADECIMENTO

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a Deus, aos meus pais e a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho. Primeiramente, agradeço à minha orientadora e às minhas professoras por seu apoio contínuo, orientação valiosa e insights enriquecedores. Também sou grata às minhas colegas pela troca de ideias e apoio ao longo da minha jornada acadêmica. O apoio e encorajamento foram fundamentais para superar os desafios deste projeto. Por fim, expresso minha gratidão à instituição de ensino pela oportunidade de aprendizado e crescimento. Este trabalho não seria possível sem o apoio e a contribuição de todos vocês. Muito obrigada!

EPÍGRAFE

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.” (Hipócrates).

“A inteligência é o único meio que possuímos para dominar os nossos instintos.” (Sigmund Freud).

“Sonhos determinam o que você quer. Ação determina o que você conquista.” (Aldo Novak).

RESUMO

A influência das mídias sociais nos transtornos alimentares afetam a saúde mental e o comportamento alimentar. A exposição constante a estética pode acabar prejudicando os indivíduos em questão a sua relação com a aparência física, contribuindo assim para um transtorno alimentar como Anorexia Nervosa, Compulsão Alimentar, Vigorexia e Ortorexia Nervosa. O objetivo deste trabalho é investigar a relação entre a mídia social e os transtornos alimentares. A partir de uma pesquisa bibliográfica eletronicamente nas bases de dados usando os descritores “Mídias sociais”, “Percepção de imagem” e “Transtornos alimentares”. Os estudos selecionados mostram a grande influência das mídias sociais e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Os resultados evidenciam a necessidade da nutrição comportamental para o tratamento adequado, considerando os aspectos psicossociais e biológicos. Esta pesquisa destaca os avanços e estratégias que são eficazes para uma boa prevenção e promoção de saúde mental e física. A influência da mídia social é significativa na imagem corporal e transtorno alimentar, devido a constante exposição contínua a padrões estéticos pode acabar impactar negativamente a saúde mental e o comportamento alimentar. O papel do nutricionista é essencial no tratamento dos transtornos alimentares, pois irá conscientizar a população sobre os efeitos causados pelos padrões estéticos e promover um estilo de vida mais saudável, baseado em uma alimentação saudável sem recorrer a dietas restritivas.

Palavra-Chave: Mídias Sociais, Percepção de Imagem e Transtornos Alimentares.

ABSTRACT

The influence of social news on eating disorders affects mental health and eating behavior. Constant exposure to aesthetics can end up harming the individuals in question in their relationship with physical appearance, thus contributing to an eating disorder such as Anorexia Nervosa, Binge Eating, Vigorexia and Orthorexia Nervosa. The objective of this work is to investigate the relationship between the media social and eating disorders. From an electronic bibliographical search in databases using the descriptors “Social media” “Image Perception” and “Eating disorders”. The selected studies show a great influence on social media and the development of eating disorders. The results highlight the need for behavioral nutrition for adequate treatment, considering psychosocial and biological aspects. This research highlights advances and strategies that are effective for good prevention and promotion of mental and physical health. The influence of social media is significant on body image and eating disorders, as constant and continuous exposure to aesthetic standards can end up impacting mental health and eating behavior. The role of the nutritionist is essential in the treatment of eating disorders, as they will raise awareness among the population about the effects caused by aesthetic standards and promote a healthier lifestyle, based on a healthy diet without resorting to restrictive diets.

Keyword: Social media, Image perception and Eating Disorders.

LISTA DE ABREVIACOES

AN: Anorexia Nervosa

BN: Bulimia Nervosa

IMC: Índice de Massa Corporal

ON: Ortorexia Nervosa

TA: Transtorno alimentar

TCAP: Transtorno Compulsivo Alimentar Peridico

VN: Vigorexia Nervosa

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1. Problematização.....	11
1.2 Justificativa.....	11
1.3 Hipóteses.....	12
1.4 Objetivos.....	12
1.4.1 Objetivo Geral.....	12
1.4.2 Objetivos Específicos.....	12
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 Transtornos Alimentares.....	13
2.2 Mídias Sociais	14
2.3 Percepções de Imagem Corporal.....	15
2.4 Atuações do nutricionista frente aos transtornos alimentares.....	15
3. METODOLOGIA	17
3.1 Tipos de Pesquisa	17
3.2 Locais da busca bibliográfica.....	17
3.3 Descritores e períodos da busca bibliográfica.....	17
3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos.....	17
4. RESULTADOS.....	18
4.1 Artigos sobre Transtornos Alimentares e sua influência na mídia social.....	18
5 DISCUSSÃO	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
7. REFERÊNCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

A influência da mídia nos transtornos alimentares tem sido instrumentos de debates em um cenário onde a comunicação exerce um papel significativo na sociedade. A associação entre padrões de beleza apresentados pelos meios de comunicações e os problemas alimentares como bulimia e anorexia nervosa, estabelece a demanda de entender de que maneira a exposição constante a essas convicções impacta a saúde mental e o comportamento alimentar de indivíduos de diferentes faixas etárias (RONZONI, et al. 2023).

Nesse cenário, os meios de comunicações, como televisão, redes sociais, propagandas e publicidades podem contribuir para a propagação de padrões estéticos que não são reais e pressionar o indivíduo em relação à aparência física. A mídia exerce uma influência, idealizando a imagem corporal e o amor próprio dos indivíduos e contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares (SOUZA, 2023).

A atual pesquisa de Gomes, et al. 2023 analisa a interação da mídia e os transtornos alimentares, explorando os mecanismos psicológicos a adoções de padrões estéticos e a busca do corpo ideal. Compreendendo que contribuem para a vulnerabilidade de influência negativa a saúde mental e física da população em geral (GOMES, et al. 2023).

Os principais tipos de Transtornos Alimentares (TA) incluem a anorexia nervosa, bulimia nervosa e o transtorno compulsivo alimentar periódico (TCAP). Esses transtornos são caracterizados por mudanças no comportamento alimentar que resultam em alterações de peso. A anorexia nervosa envolve uma distorção da imagem corporal, levando a restrições alimentares e emagrecimento excessivo. A bulimia nervosa é identificada por episódios de ingestão excessiva de alimentos seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos induzidos. O TCAP é caracterizado pela ingestão excessiva de alimentos em um curto período. O uso da internet e mídias sociais para obter informações sobre saúde e perda de peso estão associados a esses transtornos alimentares (POLESSO, et al. 2023).

Portanto, essa pesquisa se faz relevante, pois ressalta sobre como a mídia influencia nos transtornos alimentares e fornece métodos de conscientização voltados para a promoção de saúde entre a mídia, saúde mental e corporal.

1.2 PROBLEMATIZAÇÃO

Como a exposição a imagens corporais idealizadas e relacionadas à mídia prejudica a imagem corporal e aumenta o risco de transtornos alimentares?

1.1 JUSTIFICATIVA

A influência da mídia nos transtornos alimentares é um tema relevante e atual, atribuindo o papel da comunicação na sociedade. Faz-se necessário buscar informações sobre a exposição constante a padrões irreais de beleza transmitidos pela mídia e como isso contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares

1.3 HIPÓTESES

Condutas de padrões de beleza geram certa pressão e se manifesta de diversas maneiras, como a comparação constante e idealização de corpos perfeitos e exposição a comentários negativos sobre a aparência física. Levando-o a buscar uma aparência que não é real, contribuindo para uma autoestima menor e comportamento alimentar inadequado. A comparação e idealização de corpos podem levar à adoção de métodos e crenças sobre ter um corpo definido, criando padrões difíceis de atingir e levando a pratica de transtornos alimentares. Algumas informações veiculadas pela mídia podem influenciar e estimular práticas inadequadas e não saudáveis, aumentando o risco de desenvolver distúrbios alimentares e optarem por dietas restritivas. A exposição a comentários negativos sobre a aparência dos indivíduos nas mídias sociais contribui para uma imagem corporal negativa.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1- Objetivo Geral

Investigar como as mídias sociais impactam na percepção de imagem corporal e na relação com a alimentação

1.4.2 Objetivos específicos

Compreender os diferentes transtornos alimentares e suas características

Analisar como as redes sociais influenciam a percepção corporal

Entender as práticas de comparação social e idealização corporal por meio das redes sociais

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares como anorexia, bulimia e compulsão alimentar periódica, retratam questões de saúde mentais complexas onde afetam milhares de indivíduos (POLESSO, et al. 2020).

A anorexia nervosa envolve uma distorção da imagem corporal, na qual o indivíduo compreende que seu corpo está acima do peso mesmo não estando. Levando assim a restrições alimentares e emagrecimento excessivo. Frequentemente se resulta em um Índice de Massa Corporal (IMC) abaixo do normal (POLESSO et al. 2020).

Além disso, a ausência de menstruação amenorreia é uma das complicações associadas à anorexia nervosa. Um estudo que investigou a anorexia em visitantes de sites pró-transtornos alimentares constatou que, em média, cerca de 50% por esses indivíduos apresentam irregularidades nos ciclos menstruais (POLESSO et al. 2020).

A bulimia nervosa é identificada pelo desejo de se perder peso de forma rápida, e os indivíduos afetados apresentam episódios de ingestão excessiva de alimentos seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos auto induzidos. O uso de laxantes, diuréticos, excesso de cafeína e dietas inadequadas, geralmente está associado à bulimia nervosa (POLESSO et al. 2020).

É relevante ressaltar que o público alvo dos transtornos alimentares, como bulimia nervosa e anorexia nervosa, são jovens e adolescentes. Estes buscam informações a respeito da saúde, alimentação e dietas restritivas na internet, ou seja, sofrem influência direta com as mídias sociais, com hábitos e comportamentos prejudiciais à saúde (POLESSO et al. 2020).

O TCAP é caracterizado pela ingestão excessiva de alimentos em um curto período, também está associado aos fatores psicológicos, como depressão, ansiedade e estresse. Apresenta um Índice de Massa Corporal (IMC) mais alto e a ansiedade tem se mostrado significativo risco de compulsão alimentar (POLESSO et al. 2020).

Vigorexia é caracterizada por um transtorno dismórfico muscular, um distúrbio psicológico que causa uma preocupação em seu próprio corpo, onde a busca constante do aumento de massa muscular, dedicando seu tempo a atividades físicas. Envolvendo exercícios físicos em excessos e distorção da imagem corporal, pois os indivíduos não percebem seu aumento de massa muscular, podendo levar a uma depressão, ansiedade, dietas extremas, uso de anabolizantes e isolamento social (ALVES et al. 2020).

Ortorexia Nervosa é considerada uma obsessão por alimentos de forma saudável e pode levar a uma possível restrição alimentar, estresse e ansiedade por motivos de escolhas em relação aos alimentos (RODRIGUES et al. 2023).

Bratman (1997, apud RODRIGUES et al. 2023) distinguiu a ON como uma fixação por alimentos biologicamente puros, possibilitando restrições alimentares. As informações que chegam em relação à alimentação saudável afetam a saúde humana, pois o indivíduo está preocupado em ter uma vida mais saudável.

O ambiente social também tem seu papel fundamental, influenciando comportamentos alimentares. Os transtornos estão ligados às vulnerabilidades e condições psicológicas, ambientais e culturais. As mídias sociais promovem ideias irreais de alimentação saudável. As divulgações de dietas extremas podem influenciar essa obsessão por alimentos saudáveis e aumentar o risco de ortorexia (RODRIGUES, et al. 2023).

2.2 Mídias Sociais

As mídias sociais são meios de comunicações que permitem os usuários exporem os seus conteúdos de forma onde o público acabe criando laços um com o outro, compartilhando interesses aproximados (CLEMENTI et al. 2017).

A manipulação das informações recorre à intervenção de um agente tecnológico, como um computador, celular e/ou tablete para gerenciar o conteúdo. A capacidade das mídias sociais permite que os usuários criem, compartilhem e interajam com conteúdo diretamente na plataforma, sem a necessidade de intervenção extrema (CLEMENTI et al. 2017).

Dessa forma, elas se tornam ferramentas poderosas para a comunicação e colaboração e a disseminação de informações na sociedade digital (CLEMENTI et al. 2017).

A formação e a percepção dos digitais *influencers* são influenciadas por uma série de fatores, desde a maneira como as pessoas respondem suas ações, até a motivação pessoal nas redes sociais. Os influenciadores muitas vezes se destacam por, envolver e influenciar outros indivíduos nas redes sociais, tornando-se referências. São definidos por sua diversificada base de seguidores, que lhes permitem compartilharem e promoverem marcas (MARIANO et al. 2017).

Atualmente observa-se a influência dos meios de comunicações sociais, na busca incansável de um padrão de corpo ideal, sobretudo entre os jovens. A persistente promoção de corpos musculosos e magros pelas mídias ressalta locais, espaços e conceitos que exercem uma pressão forte sobre os indivíduos, muitas vezes contradizendo à sua própria imagem corporal já definida (REZENDE, 2019).

2.3 Percepções de Imagem Corporal

A percepção de imagem pode ser apresentada, de maneira como as pessoas enxergam a si mesmas no espelho e/ou mente. Isso inclui suas memórias, experiências, atitude e comparações em relação a sua aparência. Além disso, a impressão individual do corpo é influenciada pelas expectativas e padrão de beleza cultivado por diferentes influências sociais e culturais (LEITE, 2022).

A imagem corporal tem sido reconhecida por seus efeitos psicológicos e físicos, ao longo das décadas, o indivíduo tem enfrentado grandes desafios para se habituar aos padrões sociais e aos ideais de corpos (LEITE, 2022).

A imagem corporal é afetada por diversos fatores, como saúde mental, biológicos, familiares, condições de ambientes relacionados à desnutrição e/ou obesidade e culturais. A uma constante exposição à estética e perda de peso. Isso pode levar a busca de modificação de seu corpo, e começar incluir dietas extremas e possíveis cirurgias estéticas, com a ideia que a mídia promove de corpo perfeito. Essa busca constante de atingir padrões que são inatingíveis tem gerado um impacto na saúde mental e física da população (LEITE, 2022).

O impacto entre formação de imagem corporal se dá devido à disponibilidade de exibição de imagens que idealizam padrões de corpos ideais magros e musculosos, dando o motivo de comparação social. No entanto, esse aumento da influência da mídia pode acarretar distúrbios alimentares, saúde física, mental e social e conduta inadequadas (CASTRO, 2019).

O desequilíbrio desse comportamento alimentar, traz vulnerabilidade física e psicológica, portanto, considerando a presença da tecnologia e as intensas pressões da sociedade, a insatisfação corporal e a busca de uma aparência física desejável evidenciam a anorexia nervosa e bulimia nervosa (CASTRO, 2019).

2.4 Atuações do nutricionista frente aos transtornos alimentares

A atuação do nutricionista frente aos Transtornos Alimentares seja na anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar, vigorexia e ortorexia, o seu papel é fundamental no tratamento e recuperação do estado nutricional e suporte emocional (SILVA et al. 2023).

Diante do diagnóstico de uma anorexia nervosa o nutricionista deverá focar em estabilizar o quadro de desnutrição, e trazer a recuperação do estado nutricional. Assegurando o suporte emocional e psicológico durante o desenvolvimento da estabilização do peso (SILVA et al. 2023).

Para a bulimia nervosa ao identificar e mudar padrões alimentares disfuncionais, além de abranger as raízes emocionais do transtorno. Entretanto os desafios enfrentados, como a resistência às mudanças de hábitos alimentares, requerem do nutricionista estratégias saudáveis em relação à comida e suporte emocional para ajudar o paciente a ultrapassar tais obstáculos (SILVA et al. 2023).

No tratamento da compulsão alimentar consideram-se os aspectos físicos, emocionais e psicológicos que estão ligados à questão emocional. É importante procurar estabelecer uma relação saudável com a comida, propondo-se mudanças nos hábitos alimentares, promovendo saúde e prazer, também se utiliza técnicas cognitivas e comportamentais para identificação de pensamentos conturbados e lidar com os estímulos que levam a compulsão alimentar (SILVA et al. 2023).

A vigorexia nervosa considera-se como uma doença psicológica. O tratamento da vigorexia é fornecer uma orientação de alimentação saudável, monitoração do seu peso, ajudar a desassociar o peso ideal dos comportamentos estéticos, planejar refeições individuais e apoio multidisciplinar para ajudar buscar uma relação mais saudável com a comida (AUGUSTO, 2021).

Já a ortorexia nervosa considera-se como um comportamento alimentar patológico. Possui tratamento individual, com observações em suas condições de saúde, ter uma relação saudável com a comida, educação nutricional e suporte emocional (RODRIGUES et al. 2023).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipos de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa científica utilizando o critério de revisão de literatura. Ao longo da análise bibliográfica foram utilizadas as seguintes etapas: escolha do tema, leitura de artigos e livros, elaboração do corpo do trabalho, conclusão e resultados obtidos.

3.2 Locais da Busca Bibliográfica

A pesquisa foi realizada eletronicamente nas bases de dados componentes da Scientific Electronic Library Online Brasil (SciELO) e Google Acadêmico filtrados por textos completos em português, sendo estudados os artigos de forma integral para se adequar aos objetivos do tema escolhido.

3.3 Descritores e períodos da busca bibliográfica

As palavras-chave foram: Mídias Sociais, Transtornos Alimentares, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Compulsão Alimentar, Imagem Corporal, Influência da Mídia, Vigorexia e Ortorexia.

3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos

Os critérios para inclusão e exclusão para este trabalho científico foram: em se tratando de inclusão de artigos em português disponíveis na internet com as palavras-chave citadas acima nos anos entre 2017 a 2023. Os excluídos foram todos os que não se enquadravam no tema, e nos anos mencionados.

4. RESULTADOS

4.1- Artigos sobre Transtornos Alimentares e sua influência na mídia social

TÍTULO (ANO) AUTORES/ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
A influência das mídias sociais na satisfação da imagem corporal e no consumo alimentar de usuários de redes sociais. Ronzoni, J.R. (2023)	Trata-se de um estudo transversal descritivo qualiquantitativo com questionário semiestruturado. A amostra foi composta por 163 usuários com idade entre 20 a 31 anos que preencheram o formulário por meio da ferramenta Google Forms.	Os usuários das principais redes sociais alegaram se sentirem razoavelmente e muito influenciados pelo conteúdo absorvido, principalmente em relação à autoimagem.	Notou-se que fora das redes sociais, os resultados sugerem que os usuários não sofrem tanto impacto negativo comparado ao impacto que o conteúdo absorvido traz nos cotidianos dos mesmos.
Influência da mídia sobre os padrões estéticos e riscos atribuídos ao processo de emagrecimento uma revisão bibliográfica. Sousa et al. (2023)	Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, com busca nas bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e Lilacs. Foram incluídos no estudo referências de 2012 a 2021 priorizando os últimos cinco anos de pesquisa realizados no Brasil, no idioma português.	A mídia possui forte influência propagando muitas vezes que induzem o culto à magreza, promovendo nos indivíduos insatisfação corporal. A saúde muitas vezes é ignorada frente à necessidade da busca pelo corpo perfeito.	Conclui-se que as mídias sociais podem influenciar negativamente no bem estar físico e emocional dos indivíduos no que diz respeito aos padrões de beleza impostos, incentivando o emagrecimento que pode ser realizado de maneira errônea colocando em risco a saúde da população.
Autoimagem corporal um olhar sobre o papel do nutricionista. Gomes et al. (2021)	Trata-se de uma revisão de literatura (RNL) que possui caráter amplo e se propõe descrever o desenvolvimento de determinado assunto sob o ponto de vista teórico ou contextual, mediante a análise e interpretação da produção científica existente.	O presente estudo buscou realizar um panorama sobre a influência das mídias sociais na autoimagem corporal e na ocorrência de transtornos alimentares, destacando o papel do nutricionista nesses casos.	A autoimagem insatisfação corporal pode chegar a estados agravantes, gerando transtornos alimentares.

TÍTULO (ANO) AUTORES	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Mídias sociais e Redes sociais: conceitos e características. Clementi et al. (2017)	A pesquisa foi realizada com uma busca bibliográfica utilizando como base de dados o Google Scholar. Os artigos foram selecionados para leitura tendo por base o critério de atendimento aos objetivos de busca deste estudo, assim selecionaram-se para leitura aqueles artigos que demonstravam através do título e resumo contribuir com tema proposto.	Pode-se dizer que toda rede social digital é uma mídia social, mas nem toda mídia social é uma rede social, pois nem todas as suas categorias propiciam essa interligação de usuários. Neste sentido, ao adotar qualquer um destes dois termos o autor deve estar ciente desta característica determinante para definir seu próprio objeto de estudo.	As mídias sociais são instrumentos cada vez mais reconhecidos por seus potenciais para fins educacionais e comerciais. Com o avanço das tecnologias e de suas aplicações elas têm transformado inclusive a comunicação humana.
Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental Silva et al. (2023)	O método utilizado foi descritivo, realizado com base numa revisão bibliográfica realizada através de livros e artigos publicados em bases de dados eletrônicos entre 2007 e 2022, utilizando o Google Scholar e o Pubmed como base de dados.	A NC é uma abordagem que visa tratar os transtornos alimentares por meio da compreensão do comportamento alimentar dos indivíduos. Neste sentido é importante que sejam compreendidos os principais fundamentos e princípios desta área de atuação	A nutrição comportamental apresenta técnicas eficazes para o tratamento adequado e duradouro. No entanto, é necessário que o terapeuta nutricional seja bem treinado para aplica-los, respeitando as individualidades de cada paciente e investigando o seu progresso para que possam continuar a usá-los.

TÍTULO (ANO) AUTORES	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
<p>Ortorexia Nervosa versus Ortorexia Saudável: uma nova maneira de se comportar.</p> <p>Rodrigues. C.J.M. (2023)</p>	<p>Trata-se de uma pesquisa quantitativa. Foi coletado dado de 205 participantes por meio de questionários sobre comportamentos ortoréxicos e foi feito os levantamentos por meios dos dados Pubmed, Lilacs e Medline.</p>	<p>Dos 205 participantes 85,6% apresentaram relatos indicativos de comportamentos ortoréxicos, com prevalência do sexo masculino, sem diferença estatística significativa entre as áreas do conhecimento. Foi identificada em outros estudos uma ausência de relação entre comportamentos ortoréxicos e outros comportamentos indicativos de transtornos alimentares.</p>	<p>A ON representa uma preocupação com a saúde, porém não representa condutas patológicas, é um comportamento adaptativo a novas contingências alimentares, porém sem relação com comportamentos de riscos para transtornos alimentares.</p>
<p>Métodos de Transtornos Alimentares segundo a nutrição comportamental.</p> <p>Silva. R.B.I. (2023)</p>	<p>A pesquisa foi iniciada em março de 2023, e o método utilizado foi descritivo, buscando demonstrar a abordagem da nutrição comportamental e sua eficácia no tratamento de transtornos alimentares.</p>	<p>A NC é uma abordagem que visa tratar transtornos alimentares por meio de compreensão do comportamento alimentar dos indivíduos. Nesse sentido é importante que sejam compreendidos os fundamentos e princípios. Ao qual é influenciados pelos aspectos biológicos quanto psicossociais.</p>	<p>Os transtornos são considerados um problema por estar crescendo cada vez mais. E a NC apresenta técnicas para um tratamento adequado e duradouro.</p>

5. DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos, Ronzoni (2023) aborda que as redes sociais influenciam os usuários como se comportam em relação principalmente a questões da sua aparência física e corporal. O autor ainda questiona a auto percepção de imagem e como isso pode influenciar os padrões de beleza. Há certa pressão social aos usuários que utilizam as mídias sociais, pois eles vão criar comportamentos alimentares inadequados e insatisfação a sua imagem corporal por serem influenciados a corpos perfeitos magros, descuidando muitas vezes de sua própria saúde em busca de um padrão estético inalcançável.

Sousa (2023) corrobora com os achados Ronzoni (2023), considerando que a mídia promove padrões estéticos inatingíveis, muitas vezes colocando em risco a saúde e visando principalmente o emagrecimento por meio de dietas restritivas. Destacando a crescente promoção a corpos magros, que muitas vezes acabam ignorando sua saúde em busca de estética. Contribuindo assim, para uns comportamentos inadequados prejudiciais, e trazendo riscos a saúde, pois irão adotar dietas extremas e conseqüentemente contribuir para um risco maior de transtornos alimentares.

Gomes (2021) também entra em concordância com os estudos citados acima, mostrando sua ligação entre as mídias sociais e a insatisfação corporal. Ainda, retrata a importância dos profissionais da área de saúde frente a essas vertentes. Não apenas ao tratamento dos transtornos alimentares, mas também promovendo uma imagem corporal de forma positiva e assim contribuindo para uma educação dos usuários sobre os riscos causados aos padrões estéticos inalcançáveis e irreais disseminados pelas mídias sociais.

Ademais, Clementi (2017) corrobora com todos os autores citados acima, correlacionando os impactos que as mídias sociais causam em relação à comunicação e a percepção de imagem corporal. Além disso, retrata como as mídias sociais moldam o próprio padrão estético. Reconhecendo também que nem sempre as mídias sociais são prejudiciais, mas o método como são utilizados e os conteúdos expostos. Evidencia a capacidade de compartilhar conteúdos para fins comerciais e educacionais, de forma que haja uma intervenção positiva e promoção de hábitos alimentares saudáveis e numa construção de autoimagem real.

Silva (2023) e Silva (2023) se correlacionam mediante a ressaltar sobre a importância de ser trabalhada a nutrição comportamental nos tratamentos de transtornos alimentares, priorizando uma abordagem personalizada que leve em consideração os aspectos emocionais, físicos e culturais. A equipe multidisciplinar é preparada para uma conscientização, educação

e desenvolvimento de uma estratégia para promover uma relação saudável e equilibrada entre as mídias sociais, alimentação e auto percepção de imagem.

Por fim, Rodrigues (2023) reforça os estudos de Silva (2023) e Silva (2023) em que retrata uma abordagem eficiente nos casos de transtornos alimentares sobre distinguir os comportamentos saudáveis e patológicos relacionados à alimentação e nutrição. Destaca-se a importância desses comportamentos alimentares. Apesar de a ortorexia retratar uma preocupação em excesso com a sua saúde, é necessário ter o conhecimento que nem todos os comportamentos relacionados à busca pela saúde devem ser considerados uma patologia.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa destaca os avanços e estratégias que são eficazes para uma boa prevenção e promoção de saúde mental e física. A influência da mídia social é significativa na imagem corporal e transtorno alimentar, devido a constante exposição contínua a padrões estéticos pode acabar impactar negativamente a saúde mental e o comportamento alimentar. O papel do nutricionista é essencial no tratamento dos transtornos alimentares, pois irá conscientizar a população sobre os efeitos causados pelos padrões estéticos e promover um estilo de vida mais saudável, baseado em uma alimentação saudável sem recorrer a dietas restritivas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Camila Silva; DAMASCENO, Cássia Paulino. **Distúrbio alimentar vigorexia nervosa**. 2020. Disponível em: repositoriolaboro.edu.br:8080/jspui/handle/123456789/54 Acesso em: 29/06/2024.
- AUGUSTO, Estéfany Ferreira. **Transtorno alimentar**. 2021. Disponível em: respositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/41140/1/Estéfany_Ferreira_AUGUSTO.pdf Acesso em: 29/06/2024.
- ASSIS, Liliane Cupertino de; GUEDINE, Camyla Rocha de Carvalho; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, p. 220-227, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HRGrxvWDZPcHCPKMkvFxsQy/> Acesso em: 29/06/2024.
- CLEMENTI, Juliana Augusto et al. **Mídias sociais e redes sociais: conceitos e características**. *SUCEG-Seminário de Universidade Corporativa e Escolas de Governo*, v. 1, n. 1, p. 455-466, 2017. Disponível em: [CITAÇÃO] *Mídias sociais e redes sociais: conceitos e características* JA CLEMENTI, F Santos, PS Freire, LC Bastos ... *Corporativas e Escolas de Governo*, 2017 pdf. Acesso em: 29/06/2024.
- CASTRO, Sara Filipa Silva. **Imagem corporal positiva e emoções nas perturbações do comportamento alimentar**. 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/121009> Acesso em: 29/06/2024.
- FERREIRA, Maria Cristina; DE MAGALHÃES LEITE, Neíse Gonçalves. **Adaptação e validação de um instrumento de avaliação da satisfação com a imagem corporal**. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, v. 1, n. 2, p. 141-149, 2002. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5262560> Acesso em: 29/06/2024.
- GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis et al. **Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, p. e191101623277-e191101623277, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23277> Acesso em: 29/06/2024.
- LEITE, Karen Cristiane Caputi. **A percepção da imagem corporal de indivíduos à luz da psicologia positiva**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 9, p. 573-586, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6772> Acesso em: 29/06/2024.
- MARIANO, Ari Melo et al. **Tornando-se um influenciador digital: um estudo dos fatores que influenciam em sua concepção**. In: *Conferência Internacional AEDEM*. 2017. p. 546-564. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/319547429_Tornando-se_um_Digital_Influencer_Um_Estudo_dos_Fatores_que_Influem_em_sua_Concepcao Acesso em: 29/06/2024.

POLESSO, Piettra Aparecida Scherzer Cabral Dias. **Mídia social e internet predisõem a ansiedade, depressão, bulimia e anorexia em adolescentes e adultos jovens: uma revisão de literatura. 2020.** Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/641> Acesso em: 29/06/2024.

REZENDE, Beatriz Braga. **Transtornos alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes. 2019.** Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13469/1/21600372.pdf> Acesso em: 29/06/2024.

RODRIGUES, Carla Juliane Martins et al. **Ortorexia nervosa versus ortorexia saudável: uma nova maneira de se comportar. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 5, p. 4019-4029, 2023.** Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10262> Acesso em: 29/06/2024.

RONZONI, Julia Rocha. **A influência das mídias sociais na satisfação da imagem corporal e no consumo alimentar de usuários de redes sociais. 2023.** Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/A-INFLUENCIA-DAS-MIDIAS-SOCIAIS-NA-SATISFACAO-DA-IMAGEM-CORPORAL-E-NO-CONSUMO-ALIMENTAR-DE-USUARIOS-DE-REDES-SOCIAIS.pdf> Acesso em: 29/06/2024.

SILVA, Rebeca Inácio; DE LIMA GUEDES, Kessia; FREIRE, Letícia Gomes. **Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. Research, Society and Development, v. 12, n. 11, p. e13121143553-e13121143553, 2023.** Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43553> Acesso em: 29/06/2024.