

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES BRASILEIROS

Jaine TÁCILA dos Santos Araújo¹
LÍVIA Radyja da Silva Nascimento Sotero²
Lucas Ezequiel Morais Costa³
Jardson Araújo Ramalho⁴
William Araújo Santos⁵
Rafael Araújo Lira⁶

Resumo: Este artigo investiga a influência das redes sociais no desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros, com foco em plataformas como Instagram, Facebook e YouTube. O objetivo é analisar como esses meios digitais contribuem para a disseminação de padrões estéticos inatingíveis e comportamentos alimentares prejudiciais. A metodologia utilizada é uma revisão bibliográfica, baseada em fontes acadêmicas de bibliotecas virtuais como SciELO e Academia.edu. Os resultados indicam que a exposição frequente a ideais estéticos promovidos nas redes sociais está associada a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, além de comportamentos alimentares desordenados. As contribuições deste estudo incluem a ênfase na necessidade de estratégias de conscientização e prevenção para promover uma relação saudável entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes, bem como a importância de uma abordagem multidisciplinar envolvendo educadores, pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas.

Palavras-chave: Adolescentes. Saúde Mental. Redes Sociais. Distúrbios Alimentares. Imagem Corporal.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as redes sociais são ferramentas poderosas de interação, cruzando fronteiras e conectando pessoas globalmente. Com a crescente integração dessas plataformas no cotidiano, surgem preocupações sobre seus impactos na saúde mental, especialmente no comportamento alimentar dos jovens. As redes sociais têm se tornado uma parte essencial da vida diária dos adolescentes, servindo como meios de comunicação, entretenimento e expressão pessoal. No entanto, essas plataformas também são locais onde padrões estéticos idealizados

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. Caicó. E-mail: jainetacila01@gmail.com.

² Graduanda em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. Caicó. E-mail: liviaradyja00@gmail.com.

³ Graduando em Psicologia pela Faculdade Caicoense Santa Teresinha. Caicó. E-mail: morais10lucas@gmail.com.

⁴ Graduado em Psicologia. Especialista em Psicologia das Organizações e do Trabalho, Psicologia Social e em Gestão e Administração escolar. Professor da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. E-mail: jardsonpsico@gmail.com.

⁵ Psicólogo. Docente do curso de Psicologia na Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST). Mestre em Educação, Tecnologia e Inovação em Medicina (UFRN). Residência Multiprofissional em Atenção Básica (UFRN). Residência Multiprofissional em Saúde Materno Infantil (UFRN). E-mail: william@fcst.edu.br.

⁶ Terapeuta Ocupacional pela Universidade Potiguar. Especialista em Gestão Clínica pelo SÍRIO-Libanês e em Gerontologia pela UNP. rafaellira51@hotmail.com

são promovidos, o que pode levar a sérias consequências para a autoimagem e o comportamento alimentar dos jovens.

Conforme Gonçalves *et al* (2008), há uma correlação entre o estado de humor e comportamentos alimentares de risco para distúrbios alimentares (TAs). A exposição constante a imagens de corpos idealizados e vidas aparentemente perfeitas nas redes sociais pode gerar uma pressão intensa para que os adolescentes atinjam esses padrões. Essa pressão pode resultar em sentimentos de inadequação, baixa autoestima e, eventualmente, em comportamentos alimentares desordenados. Esses comportamentos, por sua vez, podem levar a sérias condições de saúde mental, como ansiedade e depressão.

Este artigo investiga como redes sociais como Instagram, Facebook e YouTube contribuem para o desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes, analisando a complexa relação entre a exposição a padrões estéticos ideais, a pressão social e a busca por uma imagem corporal perfeita. As redes sociais oferecem uma plataforma onde os adolescentes são continuamente bombardeados com imagens de corpos que muitas vezes são alterados digitalmente ou representam padrões de beleza irrealistas. Essa constante comparação com esses padrões pode levar a uma insatisfação corporal crônica e a comportamentos prejudiciais como dietas extremas, exercícios compulsivos e, em casos mais graves, transtornos alimentares como anorexia e bulimia.

A justificativa para este estudo reside na crescente prevalência de distúrbios alimentares entre adolescentes e na influência significativa das redes sociais em moldar percepções e comportamentos. Estudos têm mostrado que a adolescência é um período crítico para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, devido às mudanças físicas e emocionais que ocorrem durante essa fase. Com o aumento do uso dessas plataformas, é essencial entender e abordar os fatores que contribuem para esses problemas de saúde mental. Os adolescentes estão em uma fase de desenvolvimento onde a aprovação social é extremamente importante, e as redes sociais amplificam essa necessidade ao fornecer uma plataforma para constante avaliação e feedback social.

A questão central que este estudo busca responder é: "Como as redes sociais influenciam o desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros?" Esta pergunta é fundamental, pois aborda diretamente o impacto das redes sociais em uma população vulnerável

e em um período crítico de desenvolvimento. A resposta a essa pergunta pode ajudar a orientar futuras intervenções e políticas que visem reduzir a incidência de distúrbios alimentares e promover a saúde mental entre os jovens.

Entender esses impactos é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. A educação digital e as intervenções psicológicas precoces podem ajudar a mitigar os efeitos negativos das redes sociais. Por exemplo, programas educacionais que ensinem os adolescentes a interpretar criticamente as imagens e mensagens que encontram online podem reduzir a pressão para atingir padrões de beleza irrealistas. Além disso, intervenções psicológicas que abordem questões de autoimagem e autoestima podem ajudar os adolescentes a desenvolver uma visão mais saudável de si mesmos e de seus corpos.

Para enfrentar efetivamente esse desafio, é fundamental uma abordagem multidisciplinar que envolva educadores, pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas. Políticas públicas que regulamentem a publicidade dirigida aos jovens e promovam campanhas de conscientização sobre saúde mental e imagem corporal podem ser estratégias eficazes para mitigar os efeitos adversos das redes sociais. Essas políticas podem incluir regulamentações sobre o uso de imagens alteradas digitalmente em publicidade e mídias sociais, além de programas educacionais que promovam a alfabetização midiática e a resiliência emocional.

Em conclusão, este artigo não só investiga a relação entre redes sociais e distúrbios alimentares, mas também propõe ações concretas para promover a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes. Ao abordar os fatores que contribuem para os distúrbios alimentares e ao promover estratégias de prevenção e intervenção, espera-se que este estudo possa contribuir para a criação de um ambiente digital mais saudável e seguro para os jovens. A promoção de uma relação saudável com as redes sociais e a implementação de políticas públicas eficazes são passos cruciais para garantir que os adolescentes possam navegar pelo mundo digital sem comprometer sua saúde mental e bem-estar.

Este artigo tem como objetivos analisar os fatores e razões que influenciam o aparecimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros, explorar a relação entre estados de humor e comportamentos alimentares de risco, e investigar as influências das redes sociais, como Facebook, Instagram e YouTube, sobre essas tendências. Através de uma revisão

bibliográfica abrangente, este estudo busca identificar os mecanismos pelos quais as redes sociais contribuem para a disseminação de padrões estéticos irrealistas e comportamentos alimentares prejudiciais. Além disso, pretende-se fortalecer medidas que combatam essas influências negativas e promovam uma relação mais saudável com as mídias digitais.

2. REDES SOCIAIS E TRANSTORNOS ALIMENTARES: MECANISMOS E IMPACTOS

A alta exposição a imagens idealizadas de estilos de vida, rotina e de padrões estéticos vem construindo questionamentos em relação à influência dessas plataformas no surgimento de distúrbios alimentares, como bulimia nervosa, anorexia nervosa e compulsão alimentar – decorrente da bulimia nervosa. Conforme revela:

A busca de adolescentes e jovens pela imagem corporal ideal pode levá-los a atingir valores inadequados de Índice de Massa Corporal (IMC) e apresentar transtornos alimentares. Particularmente os adolescentes, por estarem em processo de formação da identidade, ficam mais susceptíveis às influências de modelos físicos idealizados, veiculados pela mídia e pares. Engajam-se, assim, em comportamentos de risco à saúde, visando atingir a configuração corporal tida como ideal. (STICE E SHAW apud SILVA *et al*, 2018, p. 483).

Pressionados por esse padrão de beleza irreal, os jovens acabam adotando comportamentos que causam risco à saúde, na tentativa de atingir esse modelo corporal considerado ideal, causando sérias consequências negativas, como desnutrição, desequilíbrio hormonal, problemas cardiovasculares e impactos negativos na autoestima e no bem-estar psicológico.

Ademais, faz-se necessário que haja maior conscientização sobre essa problemática, tanto entre os próprios jovens quanto entre pais, educadores e profissionais de saúde. Ações preventivas e de apoio contribuem para auxiliar os adolescentes a desenvolverem uma imagem corporal saudável e uma autoestima positiva, evitando os riscos vinculados à busca por um padrão de beleza irrealista.

O nosso comportamento alimentar, é ativado através das sensações inatas de fome, sede e saciedade e uma das áreas do nosso corpo responsável pelo controle e monitoramento dessas sensações inatas é o hipotálamo. Como sugere a seguinte frase:

A conduta alimentar é motivada pelas sensações básicas de fome, sede e saciedade. Estas são geradas, controladas e monitoradas por diversas áreas do organismo: o hipotálamo (centro da saciedade) e várias estruturas límbicas corticais, mediadas por

substâncias como a insulina, a leptina e a grelina (DALGALARRONDO, 2019, p. 697).

Os transtornos alimentares, por outro lado, são caracterizados por um comportamento alimentar irregular. Como exemplo, temos a Anorexia Nervosa (AN) afirmando Fichter (2005); Wilson e Shafran (2005, apud DALGALARRONDO, 2019, p. 697):

A anorexia nervosa caracteriza-se pela presença de peso muito baixo em relação à altura devido à restrição de ingestão calórica em relação às necessidades, o que leva à perda de peso autoinduzida. Tal perda se dá, portanto, por abstenção de alimentos que engordam ou por comportamentos como vômitos e/ou purgação autoinduzidos, exercício excessivo e uso de anorexígenos e/ou laxantes e diuréticos.

Apesar do peso muito baixo, as pessoas com anorexia têm uma percepção distorcida da própria imagem corporal. Elas se veem gordas mesmo quando estão extremamente magras, levando ao medo intenso de ganhar peso.

Essa preocupação com o controle do peso e as medidas extremas implementadas para emagrecer ou evitar o ganho de peso têm um impacto agressivo na qualidade de vida dos pacientes com anorexia. Eles passam a dedicar a maior parte do seu tempo e energia a pensar sobre comida, dietas e exercícios, em detrimento de outras áreas importantes da vida.

Outro exemplo de transtorno alimentar é a Bulimia nervosa (BN). Diferentemente da Anorexia, a Bulimia é caracterizada pelo desejo constante e inevitável de alimentar-se, fazendo com que o sujeito possuidor do transtorno passe por episódios de “ataques à geladeira” e perca o controle ao comer, ingerindo muitos alimentos Mehler (2003, apud DALGALARRONDO, 2019, p. 699 e 700), como diz:

Caracteriza-se, ainda, por preocupação excessiva com controle do peso corporal, que leva o paciente a tomar medidas extremas, como vômitos autoinduzidos, purgação, enemas e diuréticos, a fim de mitigar os efeitos do aumento de peso decorrente da ingestão de alimentos.

Os comportamentos punitivos e a compulsão alimentar frequentes podem levar a sérios problemas de saúde, como desidratação, desequilíbrio eletrolítico, problemas gastrointestinais, danos dentários e cardiovasculares. Além disso, a bulimia também está associada a distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade.

O tratamento da bulimia nervosa implica uma abordagem multidisciplinar, envolvendo psicoterapia, acompanhamento nutricional, medicamentos e, em casos graves, internação hospitalar. O objetivo é favorecer o paciente a desenvolver uma imagem corporal saudável, lidar com as emoções de forma positiva e adotar melhores hábitos alimentares, evitando comportamentos purgantes.

Levando em consideração o que foi exposto, podemos perceber como as redes sociais impactam e influenciam profundamente a vida dos jovens brasileiros. A penetração dessas plataformas na rotina diária dos jovens é vasta e significativa, moldando comportamentos, atitudes e percepções de mundo. Segundo a revista Forbes, dados da Comscore revelam que YouTube, Facebook e Instagram são as redes sociais mais acessadas pelos usuários brasileiros, com alcances de 96,4%, 85,1% e 81,4%, respectivamente (PACETE, 2023).

Essas plataformas não são apenas canais de comunicação e entretenimento, mas também se tornaram espaços onde os jovens constroem suas identidades, expressam suas opiniões e buscam validação social. O impacto das redes sociais se manifesta de diversas maneiras, desde a forma como os jovens se relacionam uns com os outros até como consomem informações e produtos.

No YouTube, por exemplo, a ampla disponibilidade de conteúdos variados permite que os jovens explorem interesses pessoais, aprendam novas habilidades e se envolvam em comunidades com interesses semelhantes. No entanto, também existe o risco de exposição a conteúdos inadequados ou a influência de youtubers que promovem padrões de comportamento prejudiciais.

O Facebook, embora tenha perdido parte de sua popularidade entre os mais jovens nos últimos anos, ainda é uma plataforma relevante para a troca de informações e para a organização de eventos sociais e causas coletivas. A capacidade de compartilhar notícias e opiniões instantaneamente pode fomentar um senso de comunidade e engajamento cívico, mas também pode contribuir para a disseminação de desinformação e discursos de ódio.

O Instagram, com seu foco em imagens e vídeos curtos, exerce uma influência significativa sobre a autoimagem e a saúde mental dos jovens. A cultura de “likes” e seguidores pode gerar pressão para atingir padrões de beleza irreais e uma vida perfeita, muitas vezes filtrada e editada para parecer melhor do que a realidade. Isso pode levar a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão.

Esses impactos ressaltam a importância de uma educação digital que capacite os jovens a utilizar as redes sociais de maneira consciente e crítica. Promover a alfabetização midiática pode ajudar a minimizar os efeitos negativos das redes sociais, incentivando um uso mais saudável e equilibrado dessas plataformas.

A sociedade, incluindo pais, educadores e formuladores de políticas, deve trabalhar em conjunto para criar um ambiente digital mais seguro e construtivo para os jovens. Isso inclui

implementar políticas de proteção contra cyberbullying, regulamentar a publicidade direcionada a menores e promover campanhas de conscientização sobre o uso responsável das redes sociais.

Em suma, as redes sociais têm um papel central na vida dos jovens brasileiros, trazendo tanto oportunidades quanto desafios. Com uma abordagem equilibrada e informada, é possível maximizar os benefícios dessas plataformas ao mesmo tempo em que se mitigam seus riscos, promovendo um desenvolvimento saudável e positivo para os jovens na era digital.

A influência das mídias sociais pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de distúrbios alimentares em jovens e adolescentes. Essas influências podem ser intensificadas pela falta de amor próprio e a busca por uma imagem corporal perfeita, levando a comportamentos alimentares disfuncionais e a uma falta de habilidade em expressar emoções de forma saudável. Segundo Fortes (2016, p. 156):

Estado de humor no sexo feminino pode ser afetado negativamente em função das mensagens subliminares midiáticas que exaltam ideais estéticos, do baixo rendimento escolar e das discussões fervorosas com familiares ou amigas. Considerando a possível relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os TA, as situações estressoras mencionadas acima podem predispor as adolescentes à adoção de comportamentos alimentares de risco para os TA. Acredita-se que esses comportamentos possam ser utilizados como alternativa para reduzir a magnitude dos sentimentos negativos.

Contudo, visando o objetivo deste artigo e fundamentando-o, vale apresentar o estudo “corpo e palavra: grupo terapêutico para pessoas com transtornos alimentares”, que traz consigo discussões de sugestões para o tratamento de pessoas com transtornos alimentares e a busca de estratégias capazes de proporcionar um espaço terapêutico que facilite a incorporação psicossomática, Santos (2006, apud GOULART; SANTOS, 2012, p. 609) afirma:

Na experiência de grupo terapia, com o apoio dos terapeutas, os participantes podem refletir sobre suas emoções e condutas a partir de um novo e diferente vértice, gerado pelas interações no espaço vital do grupo, no sentido de criar possibilidades de mudança em seus padrões relacionais.

Além disso, o estudo também investigou a dinâmica dos pacientes a partir de ressonâncias contratransferências e diante das sessões psicoterápicas, foi percebido que o contato entre os participantes proporcionou novas transformações, Goulart e Santos (2012, p. 615) afirmam:

A partir das sucessivas sessões de psicoterapia e do gradual envolvimento nos mais diversos acontecimentos desenrolados no palco grupal, percebeu-se que o grupo

funcionou como um espaço relacional em que, por meio do contato com o outro, novas alternativas e possibilidades são tecidas para o devir humano. [...] O potencial transformador do grupo terapêutico não se encontra exclusivamente nas mãos dos profissionais, tampouco apenas nas mãos de um paciente. Ele pertence ao coletivo, ao espírito de mutirão, que só subsiste pela capacidade do encontro. É no encontro que se adoece e é só pelo encontro que podem ser buscados os meios terapêuticos que conduzirão à cura.

3. METODOLOGIA

Este artigo teve como objetivo investigar as influências das redes sociais no desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros, buscando compreender e transformar a realidade desses jovens. A adolescência é um período crítico de desenvolvimento, marcado por diversas mudanças físicas, emocionais e sociais. Compreender como essas mudanças interagem com as influências externas, especialmente as mídias sociais, é essencial para fornecer suporte adequado a essa população vulnerável.

Para atingir os objetivos propostos, a pesquisa adotou uma abordagem metodológica de revisão bibliográfica, utilizando fontes secundárias acessadas por meio de bibliotecas virtuais renomadas como SciELO e Academia.edu. A revisão bibliográfica se mostrou um método adequado para reunir e sintetizar conhecimentos já existentes, permitindo uma compreensão abrangente e fundamentada sobre o tema dos distúrbios alimentares em adolescentes e a influência das redes sociais.

A primeira etapa consistiu na seleção criteriosa das fontes de informação. Foram incluídos artigos científicos, livros, dissertações e teses publicados nas últimas duas décadas, garantindo a atualidade e relevância dos dados. As bases de dados SciELO e Academia.edu foram as principais fontes de busca, complementadas por outras bases como PubMed, Google Scholar e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Os critérios de inclusão consideraram estudos que abordassem diretamente a relação entre redes sociais e distúrbios alimentares, com foco em adolescentes brasileiros ou em contextos culturais semelhantes. Estudos que tratassem de populações diferentes ou que não oferecessem dados empíricos ou teóricos relevantes para a análise proposta foram excluídos.

A coleta de dados foi realizada através de palavras-chave específicas como "distúrbios alimentares", "adolescentes", "redes sociais", "imagem corporal" e "saúde mental". A busca foi

realizada em títulos, resumos e palavras-chave dos artigos selecionados. Além disso, foram revisadas as referências dos artigos encontrados para identificar estudos adicionais pertinentes.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, agrupando as informações em categorias temáticas que emergiram da leitura dos textos. Foram identificados e discutidos os principais mecanismos pelos quais as redes sociais influenciam os comportamentos alimentares dos adolescentes, incluindo a promoção de padrões estéticos irrealistas e a pressão social para a conformidade corporal.

Os resultados foram discutidos à luz das teorias psicológicas e sociológicas sobre desenvolvimento adolescente, imagem corporal e saúde mental. Foram exploradas as implicações dos achados para a prática clínica e para a formulação de políticas públicas, com sugestões de intervenções educativas e preventivas para mitigar os impactos negativos das redes sociais.

Para garantir a validade e confiabilidade dos dados, foram adotadas estratégias como triangulação de fontes e revisão por pares. Os dados coletados foram comparados entre diferentes estudos e autores para verificar a consistência e a robustez das evidências encontradas.

A metodologia adotada proporcionou uma compreensão aprofundada e abrangente das influências das redes sociais nos distúrbios alimentares entre adolescentes brasileiros. Utilizando uma abordagem de revisão bibliográfica rigorosa, foi possível identificar os principais fatores de risco e proteção associados a essa problemática, oferecendo subsídios teóricos e práticos para intervenções eficazes. Este estudo contribuiu para a promoção de uma saúde mental mais equilibrada e para o desenvolvimento de estratégias educativas que favoreçam um uso mais consciente e crítico das redes sociais pelos adolescentes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As redes sociais têm um papel significativo na disseminação de ideais estéticos inatingíveis, promovendo uma cultura de comparação constante e insatisfação corporal entre os adolescentes. A exposição frequente a imagens de corpos idealizados no Instagram e YouTube, bem como os padrões de perfeição e popularidade no Facebook, contribuem para a formação

de expectativas irreais em relação à imagem corporal. A pesquisa revelou que os adolescentes, devido à sua fase de desenvolvimento e busca por identidade, são particularmente vulneráveis a essas influências.

Estudos como os de Silva *et al* (2018) destacam que adolescentes, especialmente em fase de formação da identidade, são mais suscetíveis a essas influências. Eles frequentemente buscam alcançar valores inadequados de Índice de Massa Corporal (IMC), o que resulta no desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados. Esses comportamentos incluem dietas extremas, uso de suplementos e medicamentos para perda de peso, e, em casos graves, a adoção de práticas purgativas como vômitos autoinduzidos. A pressão para se conformar a esses padrões de beleza pode ser devastadora, levando os jovens a comprometerem seriamente sua saúde física e mental.

Além dos impactos físicos, a exposição a esses ideais estéticos pode levar a sentimentos negativos como culpa, vergonha e inadequação, que podem evoluir para transtornos de ansiedade e depressão. Conforme discutido por Fortes et al. (2016), há uma correlação entre o estado de humor dos adolescentes e comportamentos alimentares de risco. A busca por um corpo idealizado pode ser uma forma de lidar com sentimentos de inadequação e estresse, criando um ciclo vicioso onde o desejo de atingir um ideal inatingível perpetua a insatisfação e os comportamentos prejudiciais.

A análise dos dados coletados indicou que a cultura de comparação promovida pelas redes sociais não apenas afeta a percepção de imagem corporal dos adolescentes, mas também contribui para uma autoavaliação negativa. Os adolescentes que se envolvem ativamente nas redes sociais são frequentemente bombardeados de conteúdos que glorificam corpos magros e musculosos, reforçando a crença de que a aceitação social e o sucesso estão intimamente ligados à aparência física. Essa pressão pode levar à internalização desses ideais estéticos e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar.

Anorexia nervosa é caracterizada pela restrição extrema de ingestão calórica e uma distorção severa da imagem corporal, onde o indivíduo se percebe como acima do peso mesmo estando perigosamente magro. Bulimia nervosa envolve ciclos de compulsão alimentar seguidos de comportamentos purgativos para evitar ganho de peso, como vômitos

autoinduzidos, uso de laxantes e exercícios excessivos. O transtorno de compulsão alimentar é marcado por episódios recorrentes de consumo descontrolado de grandes quantidades de alimentos, muitas vezes seguidos por sentimentos de vergonha e culpa.

Para enfrentar efetivamente esses desafios, torna-se crucial implementar estratégias de conscientização e prevenção que promovam uma relação saudável e equilibrada com as redes sociais. Educação digital que capacite os jovens a interpretar criticamente as mensagens midiáticas, além de intervenções psicológicas precoces, são medidas que podem ajudar a mitigar os impactos negativos. Programas educacionais devem incluir componentes que abordem a alfabetização midiática, ajudando os adolescentes a desenvolver habilidades críticas para analisar e questionar os conteúdos que consomem online. Intervenções psicológicas, por sua vez, devem focar na construção de uma autoimagem positiva e na resiliência emocional, capacitando os jovens a lidar com as pressões sociais de maneira saudável.

Para enfrentar efetivamente esse desafio, é fundamental uma abordagem multidisciplinar que envolva educadores, pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas. Educadores podem desempenhar um papel importante ao incluir discussões sobre imagem corporal e saúde mental no currículo escolar, promovendo um ambiente de apoio e compreensão. Pais devem ser conscientizados sobre os riscos associados ao uso excessivo das redes sociais e encorajados a monitorar e orientar o uso dessas plataformas por seus filhos. Profissionais de saúde devem estar preparados para identificar sinais precoces de distúrbios alimentares e oferecer intervenções adequadas. Políticas públicas que regulamentem a publicidade dirigida aos jovens e promovam campanhas de conscientização sobre saúde mental e imagem corporal podem ser estratégias eficazes para mitigar os efeitos adversos das redes sociais.

Por fim, o estudo enfatiza a necessidade de pesquisas adicionais e aprofundadas no campo dos grupos terapêuticos voltados para pessoas com transtornos alimentares. Esses transtornos, que incluem anorexia, bulimia e compulsão alimentar, afetam profundamente a saúde física e mental dos indivíduos, tornando crucial o desenvolvimento de abordagens terapêuticas eficazes. Grupos terapêuticos podem oferecer um espaço seguro para que os adolescentes compartilhem suas experiências e aprendam estratégias de enfrentamento saudáveis, enquanto recebem apoio de profissionais treinados e de seus pares. A continuidade de pesquisas nesta área é essencial para desenvolver intervenções baseadas em evidências que

possam ser implementadas de forma eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar dos jovens afetados por distúrbios alimentares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo das motivações e razões por trás dos distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros é de extrema importância, dada a crescente prevalência desses problemas em nossa sociedade contemporânea. Ao longo desta pesquisa, exploramos diversas facetas que contribuem para a compreensão desse fenômeno complexo. Primeiramente, ao analisarmos as informações e estudos disponíveis sobre distúrbios alimentares em adolescentes, percebemos a necessidade de abordar essas questões não apenas de forma isolada, mas considerando uma gama de fatores que incluem tanto aspectos psicológicos quanto socioculturais.

Compreender por que alguns adolescentes brasileiros desenvolvem transtornos alimentares é crucial, pois esses problemas estão se tornando mais comuns em nossa sociedade. A análise revelou que é essencial considerar todos os diferentes fatores que contribuem para esses problemas, como os impactos psicológicos e a influência da sociedade. Os distúrbios alimentares não surgem de maneira aleatória; muitas vezes, são influenciados por padrões de beleza inatingíveis propagados pela mídia, pressões sociais, questões familiares e individuais, entre outros.

Estudos mostraram que a exposição constante a imagens de corpos idealizados nas redes sociais contribui significativamente para a insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados entre adolescentes. As redes sociais, ao promoverem padrões estéticos irreais, exacerbam a vulnerabilidade dos jovens a desenvolverem uma percepção distorcida de seus próprios corpos. Essa distorção é frequentemente acompanhada de sentimentos de inadequação e baixa autoestima, que podem evoluir para transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Além disso, a pressão social para atingir um corpo ideal pode levar adolescentes a adotarem comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas extremas e exercícios físicos excessivos. Esses comportamentos são frequentemente reforçados pela validação social que os adolescentes recebem nas redes sociais, criando um ciclo vicioso de busca por aceitação e

perfeição. A influência das redes sociais é amplificada pela fase de desenvolvimento em que os adolescentes se encontram, marcada pela busca de identidade e pertencimento.

Para enfrentar esses desafios, torna-se crucial implementar estratégias de conscientização e prevenção que promovam uma relação saudável e equilibrada com as redes sociais. A educação digital, capacitando os jovens a interpretar criticamente as mensagens midiáticas, é fundamental para mitigar os impactos negativos. Programas educacionais devem incluir componentes que abordem a alfabetização midiática, ajudando os adolescentes a desenvolver habilidades críticas para analisar e questionar os conteúdos que consomem online. Intervenções psicológicas, por sua vez, devem focar na construção de uma autoimagem positiva e na resiliência emocional, capacitando os jovens a lidar com as pressões sociais de maneira saudável.

Uma abordagem multidisciplinar que envolva educadores, pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas é essencial para enfrentar efetivamente esse desafio. Educadores podem desempenhar um papel importante ao incluir discussões sobre imagem corporal e saúde mental no currículo escolar, promovendo um ambiente de apoio e compreensão. Pais devem ser conscientizados sobre os riscos associados ao uso excessivo das redes sociais e encorajados a monitorar e orientar o uso dessas plataformas por seus filhos. Profissionais de saúde devem estar preparados para identificar sinais precoces de distúrbios alimentares e oferecer intervenções adequadas. Políticas públicas que regulamentem a publicidade dirigida aos jovens e promovam campanhas de conscientização sobre saúde mental e imagem corporal podem ser estratégias eficazes para mitigar os efeitos adversos das redes sociais.

Por fim, o estudo enfatiza a necessidade de pesquisas adicionais e aprofundadas no campo dos grupos terapêuticos voltados para pessoas com transtornos alimentares. Esses transtornos, que incluem anorexia, bulimia e compulsão alimentar, afetam profundamente a saúde física e mental dos indivíduos, tornando crucial o desenvolvimento de abordagens terapêuticas eficazes. Grupos terapêuticos podem oferecer um espaço seguro para que os adolescentes compartilhem suas experiências e aprendam estratégias de enfrentamento saudáveis, enquanto recebem apoio de profissionais treinados e de seus pares. A continuidade de pesquisas nesta área é essencial para desenvolver intervenções baseadas em evidências que possam ser implementadas de forma eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar dos jovens afetados por distúrbios alimentares.

REFERÊNCIAS

ÁGH, Tamás et al. A systematic review of the health-related quality of life and economic burdens of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 21, p. 353-364, 2016.

ATTIA, E. **Bulimia nervosa**. Manual MSD. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa>. Acesso em: 9 jul. 2024.

MEDICAL NEWS TODAY. Anorexia nervosa: What you need to know. Disponível em: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363>. Acesso em: 9 jul. 2024.

DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FORTES, L. de S. et al. Relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 155-160, 2016.

GOULART, D. M.; SANTOS, M. A. dos. Corpo e palavra: grupo terapêutico para pessoas com transtornos alimentares. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 17, n. 4, p. 607-617, out./dez. 2012.

JUSTINO, M. I. C.; ENES, C. C.; NUCCI, L. B. Self-perceived body image and body satisfaction of adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 20, n. 3, p. 715-724, 2020.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, p. 164-171, 2017.

MEHLER, P. S.; RYLANDER, M. Bulimia Nervosa—medical complications. **Journal of eating disorders**, v. 3, p. 1-5, 2015.

SILVA, A. M. B. da et al. Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul./set. 2018.