

REDES SOCIAIS E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES: O PAPEL DO NUTRICIONISTA

Bárbara Scoralick Viana¹
Laura Beatriz Almeida Silva¹
Maria Eduarda Azevedo Alves¹
Michelle Costa Massambani¹
Tamara de Fátima Paula¹
Marcela Melquiades²
Patrícia Rodrigues Rezende de Souza³

Resumo

O aumento no consumo de conteúdo das redes sociais, a busca em seguir padrões estabelecidos por influenciadores digitais acerca de sua visibilidade pode favorecer o desenvolvimento de transtornos alimentares. Este estudo visa discutir através de uma revisão bibliográfica a relação das mídias sociais com a ocorrência e desenvolvimento dos transtornos alimentares tais como anorexia nervosa e bulimia nervosa. A metodologia adotada foi qualitativa e explicatória por meio de uma revisão bibliográfica, sobre a temática onde foi aprimorado o conhecimento. Observou-se que, em busca do padrão estético vigente, as mídias sociais e canais de comunicação podem influenciar no desenvolvimento e agravamento dos transtornos alimentares. Pelo fato de ter se tornado comum perante a sociedade o corpo ideal ser magro e longilíneo, e para se sentir encaixada dentro desses padrões impostos e ter uma imagem positiva, a pessoa se submete a ações drásticas com seu próprio corpo. Durante o estudo realizado vimos como o uso das redes sociais pode influenciar os jovens e o crescente aumento dos casos de transtornos alimentares que podem desencadear anorexia nervosa e bulimia nervosa. Ao término deste artigo obteve-se a explicação, a razão e o porquê do impacto das redes sociais no desenvolvimento de distúrbios alimentares tais como: anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Palavras-chave: Transtorno alimentar. Mídias sociais. Corpo padrão. Influenciadores.

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro UNIVERSO Juiz de Fora; ² Professora Orientadora de TCC do Curso de Nutrição do Centro UNIVERSO Juiz de Fora; ³ Professora do Curso de Nutrição do Centro UNIVERSO Juiz de Fora.

1 Introdução

A sociedade apresenta constante evolução e a internet por meio de sua tecnologia nos prova essa mudança. Uma pesquisa realizada pela Hootsuite e WeAreSocial mostrou números surpreendentes sobre o uso de redes sociais no Brasil e no mundo em 2021. A pesquisa mostrou que 53,6% da população mundial faz uso das redes sociais o que representa 4,2 bilhões de pessoas (KEMP, 2021). O crescimento do uso das redes sociais acontece devido a necessidade de interação que os indivíduos apresentam e a rápida entrega de informação proporcionada pela internet.

Outra mudança vista no mundo atual são as de ‘padrões de beleza’. Corpos perfeitos e dicas milagrosas são expostos nas mídias diariamente. No entanto, é compreendido que a realidade não é essa, dado que cada pessoa tem seu biótipo e que não existe um padrão de corpoperfeito (BENATTO; CASTRO, 2018). Com isso, segundo Pires et al. (2019), situações graves ligadas ao comportamento alimentar dos indivíduos, vêm impactando negativamente o bem-estar das pessoas e, também, acarretando problemas no estado emocional e em outras áreas da vida desses indivíduos (PIRES *et al.*, 2019). Essas situações de mudanças no comportamento alimentar devem ser bem observadas pois as mesmas podem vir a acarretar em um transtorno alimentar.

Portanto, os transtornos alimentares são muito prejudiciais à saúde e, quando não tratados, suas complicações podem levar o indivíduo a óbito. Os transtornos alimentares mais recorrentes são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, atingindo cerca de 1% da população mundial e estando, geralmente associados com problemas mentais, como depressão e ansiedade (PERES; ZANVETTOR, 2018).

É na adolescência que se verifica maior ocorrência desses transtornos alimentares, pois é nessa fase da vida que o corpo humano passa por maiores transformações, proporcionando assim o desenvolvimento de transtornos (COPETTI *et al.*, 2018). Além de adolescentes, mulheres, idosos e até crianças tem seu comportamento alimentar impactado fortemente devido aos conteúdos expostos nas redes sociais, trazendo milhares de conteúdos impróprios, quando o assunto em pauta é nutrição e emagrecimento (PIRES *et al.*, 2019).

Assim, observa-se a vulnerabilidade psicológica à exposição ao padrão estético vigente pela mídia e seu potencial de desencadeamento de transtornos alimentares, como temas relevantes a serem discutidos de modo a compreender como a mídia e o padrão estético vigente pode influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares (COPETTI *et al.*, 2018).

Este artigo teve como objetivo discutir a relação das mídias sociais com a ocorrência e

desenvolvimento dos transtornos alimentares tais como anorexia nervosa e bulimia nervosa. Além disso, foi abordado o aumento do uso da internet e a incidência dos transtornos alimentares, bem como sua caracterização, identificando as faixas etárias nas quais são mais frequentes, sinais, sintomas, diagnóstico e tratamento adequado.

2 Metodologia

A metodologia adotada no presente trabalho foi qualitativa e explicativa a pesquisa foi realizada nos bancos de dados eletrônicos, Google acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Pub Med (Público/editora medline), bem como em sítios especializados. Os descritores utilizados foram transtornos alimentares, bulimia, anorexia, influenciadores digitais, impacto, redes sociais, padrões estéticos. O período da pesquisa foi de março a maio de 2022.

3 Desenvolvimento

3.1.1 TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares são identificados como distúrbios alimentares e psiquiátricos. Tem como característica principal a obsessão pelo ‘corpo perfeito’. Essa busca pode ser incentivada pelo núcleo familiar e também pelas mídias sociais, estas que definem padrões estéticos que devem ser seguidos por meio dos chamados influenciadores digitais ou *influencers*, que em sua grande maioria evidenciam através das redes sociais seus corpos perfeitos. Os transtornos mais comuns desses ambientes são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa (NUNES *et al.*, 2017).

Os transtornos de comportamentos alimentares tiveram um aumento expressivo no mundo, chegando a dobrar nos últimos 20 anos. Estudos demonstram haver um forte crescimento com a preocupação, por parte da população, da imagem corporal. Analisando tal preocupação a partir de dois pontos tem-se um ponto positivo e outro negativo. Primeiramente no ponto positivo observamos que mais pessoas estão praticando atividade física com regularidade e, conseqüentemente, há uma preocupação em melhorar a qualidade da alimentação. No ponto negativo, o excesso de preocupação com a imagem corporal pode fazer com que esses indivíduos realizem práticas excessivas de métodos para emagrecer na busca em alcançar o corpo desejado (KESSLER; POLL, 2017).

Estudos demonstram que o público mais atingido está na faixa etária da adolescência e, principalmente, do sexo feminino. Essa fase da vida é caracterizada por mudanças bioquímicas e fisiológicas, acontece um acúmulo de adipócitos especialmente nas meninas por motivos de alterações hormonais, gerando mudanças na estrutura corporal (COPETTI *et al.*, 2018).

Em um estudo realizado por Lopes e Trajano (2021), obteve-se o seguinte resultado em adolescentes do sexo feminino 5% apresenta algum tipo de transtorno alimentar. Já na população masculina o transtorno alimentar é considerado mais raro já que a ocorrência é de apenas 1,1% . Ao todo apenas 10% das pessoas com transtornos alimentares recebem tratamento adequado (CUNHA; MARQUES, 2019).

Em relação aos aspectos nutricionais apresentados pelos pacientes com transtornos alimentares está a presença de comportamentos alimentares disfuncionais, restrição alimentar, presença de episódios de compulsão alimentar, comportamentos como indução ao vômito, uso de diuréticos, laxantes, práticas de jejum e de atividade física excessiva (ALMEIDA *et al.*, 2017).

3.1.2 A BULIMIA NERVOSA E A ANOREXIA NERVOSA

A anorexia e a bulimia nervosas são transtornos alimentares que tem como característica um desvio no padrão alimentar, na busca pelo controle de peso e por uma distorção da imagem corporal. Na anorexia existe a presença do medo extremo de ganhar peso. Na bulimia a compulsão e o uso de meios compensatórios entre eles vômitos, uso irregular de laxantes e diuréticos, prática excessiva de exercícios físicos são características presentes acarretados pelo medo de se obter ganho de peso (CÓRDAS *et al.*, 2004).

No ponto de vista comportamental o paciente com quadro de anorexia consegue suportar períodos extensos de restrição alimentar, enquanto o paciente bulímico não consegue aguentar entrando assim em um círculo vicioso de compulsão e compensação. Pacientes com quadro de bulimia tendem a possuir uma alimentação extremamente caótica, pois pulam refeições e estão sempre diferenciando suas dietas (BECHARA *et al.*, 2014).

Apesar de a anorexia e a bulimia nervosa apresentarem diferenças algumas sintomas são comuns entre as duas patologias relacionados à alimentação, como a distorção da imagem corporal e a compulsão por ficar magro. É possível também a migração de uma doença para a outra (BECHARA *et al.*, 2014).

O diagnóstico da anorexia nervosa é realizado por meio da presença das seguintes

características perda significativa de peso, métodos de restrição alimentar super restritivos e negativa de seu estado nutricional pelo paciente. Isso acontece devido à influência distorcida do peso em sua autoestima, pela distorção de sua imagem e pelo medo excessivo de se tornar obeso (APPOLINARIO *et al.*, 2019).

Para o diagnóstico de bulimia nervosa a Associação de Psiquiatria Americana define episódios frequentes de compulsão alimentar, métodos para evitar o ganho de peso, frequência dos métodos compensatórios e dos episódios de compulsão e influência negativa do peso na autoestima (APPOLINARIO *et al.*, 2019).

A bulimia é subdividida em duas partes: o purgativo designado por episódios de vômito provocado ou o uso de laxantes e diuréticos de maneira irregular e, o não purgativo, definido pelo uso de jejuns ou exercícios físicos desmoderadamente (CUNHA; MARQUES, 2019).

3.2 AS REDES SOCIAIS

As redes sociais compreendem um meio altamente amplo, nela é possível realizar a comunicação, se divertir e também trabalhar e, tudo isso, ocorre sempre com muita influência de terceiros por ser um meio de muita facilidade para o encontro de informações. Estão presentes nas redes os influenciadores digitais pessoas com maior visibilidade e que possuem, muitas vezes, milhares de seguidores interessados em acompanhar o dia a dia dessas pessoas que se expõe, com isso, acabam influenciando com hábitos praticados por elas, incluindo hábitos alimentares e estéticos. Algumas expõem seus corpos altamente definidos e instigam seus seguidores a praticarem dietas loucas, jejum intermitente, sem base científica, o que pode comprometer a saúde de seus seguidores (BARROS; CARMO; SILVA, 2012).

O comportamento alimentar, em sua grande maioria, parte está relacionado com memórias afetivas, ou seja, com o fator psicológico do paciente, algum tipo de alimento que traz um conforto emocional, alguma lembrança do seu passado vivenciada pelo indivíduo que traz boas e más recordações. Mas também pode estar associado com redes sociais, que atualmente está muito presente na rotina do mundo inteiro (SEIXAS *et al.*, 2016).

As mídias geralmente mostram mulheres e homens com corpos magros, altamente definidos, principalmente evidenciando os homens com corpos altamente definidos. Desse modo apresenta uma ideia de corpo ideal, instigando os indivíduos pela busca deste corpo (AZEVEDO, 2007).

Um estudo realizado com meninas adolescentes da capital e do interior de São Paulo visando avaliar a influência das redes sociais na imagem corporal utilizou a Escala de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3) e um questionário com perguntas em relação à frequência de acesso às redes sociais e a possível influência de seu uso com a imagem corporal. Neste estudo, desenvolvido em 2017, participaram 212 meninas e foi observado que 85,8% não estavam satisfeitas com a imagem que viam de si, contudo esse grupo tinha o acesso diário maior de 10 vezes por dia às redes sociais como Facebook e Instagram (ALVARENGA *et al.*, 2017).

Outro estudo realizado pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), estudou cerca de 640 estudantes e obteve os seguintes resultados cerca de 36% apresentava algum problema com o uso excessivo de redes sociais. A maioria desses estudantes apresentava algum tipo de estresse, ansiedade e sintomas de depressão, 33,5% obtiveram algum grau de insatisfação com o próprio corpo, 42% tiveram como resultado um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (FERNANDES, 2019).

3.3.1 REDES SOCIAIS, BULIMIA NERVOSA E ANOREXIA NERVOSA

A comunicação que pode ser estabelecida através da internet formou um espaço com vários tipos de interações podem ser realizadas. Visto como um meio democrático pelo fato de haver pouca censura podendo seu conteúdo ser compartilhado por qualquer pessoa a qualquer momento, formando assim várias comunidades virtuais que compartilham entre si valores, interesses, costumes e hábitos funcionando como reforçadores de comportamento (COPETTI *et al.*, 2018).

A relação que se estabelece entre os usuários é devido a afinidade e o apreço pelo mesmo objetivo, também pelo poder da influência que a mídia tem, as redes sociais é uma ferramenta de dois lados: o bom e o ruim. Ao mesmo tempo que pode ajudar também pode prejudicar. O grupo mais influenciado geralmente são os adolescentes que, em alguns casos, se tornam vítimas das redes sociais (SAPORSKI, 2020).

Uma questão que deve ser considerada é a influência que as redes sociais tem na busca pelo corpo perfeito podendo gerar assim uma insatisfação nas pessoas quanto à imagem que vêem de si mesmo essa busca pode fazer com que pessoas sigam dietas, hábitos e modismos que colocam sua vida em risco (LOUREIRO, 2014). A insatisfação pelo corpo é um agente facilitador a uma predisposição para um comportamento alimentar inadequado, esse agente possui uma associação com a origem de transtornos alimentares, incluindo anorexia nervosa e bulimia nervosa

(GUIMARAES, 2020).

Por meio das redes sociais pessoas estimulam e apóiam os transtornos alimentares de forma anônima por grupos chamados de ‘Pró-Ana’ (anorexia) e ‘Pró-Mia’ (bulimia). Por meio desses grupos eles incentivam pessoas a adotarem práticas anoréxicas e bulímicas como meio de conquistar o tão desejado ‘corpo ideal’. Essas práticas são extremamente prejudiciais à saúde e estão sendo aderidas cada vez mais pelos indivíduos (MESQUITA, 2018).

Atualmente, algumas redes sociais emitem uma notificação aos usuários que procuram por termos que associem a bulimia, anorexia a outros transtornos. Essas notificações visam aconselhar os mesmos a procurarem ajuda de um profissional. Engenheiros da plataforma Instagram, perceberam um grande aumento no compartilhamento de ‘hashtags’ voltadas para apropagação da bulimia e da anorexia, mas não no sentido de combate a esses transtornos alimentares (WAKKA, 2019).

Com o crescimento da internet e o fácil acesso, pessoas anônimas se tornaram uma webcelebridade, assim surgiram os influenciadores digitais que utilizam da sua popularidade para divulgar estilos de vida. Por parecerem mais acessíveis esses influenciadores criam a falsa sensação de maior intimidade com o público aumentando assim seu poder de influência (SANTOS; SILVA; SANTOS, 2016).

A associação entre insatisfação corporal e transtorno alimentar vem a partir da obsessão pelo corpo perfeito muitas vezes promovidos pelas redes sociais, essa obsessão faz com as pessoas tomem medidas drásticas para que assim consigam alcançar seu objetivo principal (LOPES *et al.*, 2021).

A mídia é a maior rede de incentivo e influência a insatisfação corporal ‘imagem que o indivíduo vê de si próprio’, pois a mesma retrata todos os dias a beleza dos corpos de artistas e modelos que, em sua grande maioria, são corpos magros e definidos, influenciando assim que indivíduos busquem meios de se encaixar no padrão corporal imposto (BISPO; BONORINO; PIRES, 2015). O impacto gerado pelas mídias sociais pode ser muito relevante, podendo gerar uma distorção de auto imagem e no aparecimento de transtornos alimentares tais como anorexia e bulimia. O indivíduo se enxerga diferente de como geralmente é (ALVARENGA *et al.*, 2010).

Um estudo realizado na universidade do Canadá com 130 participantes foi abordado o tema inspiração. Conclui-se neste estudo que apesar de haver incentivo na mudança de hábitos também há aumento com a insatisfação corporal após os participantes visualizarem fotos de mulheres tonificadas. Isso mostra que pessoas mudam seu estilo de vida através da influência gerada pelas

redes criando uma rede de apoio e elevação de autoestima, porém, o excesso de fotos de corpos magros e definidos afetam negativamente a imagem corporal que as pessoas vêem de si (BENATTO; CASTRO, 2018).

3.2.1 O DIAGNÓSTICO E A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA

Atualmente existem dois manuais de diagnósticos dos transtornos alimentares são eles a Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11). De acordo com a DSM-5 para o diagnóstico de anorexia nervosa existem três critérios são eles: a ingestão restritiva de caloria, medo intenso de ganhar peso ou comportamento persistente para evitar o ganho de peso e insatisfação com a imagem corporal (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSQUIATRIA, 2013).

No diagnóstico de bulimia nervosa a DSM-5 diz que deve-se observar os seguintes sintomas: presença de episódios de compulsão alimentar, sensação de falta de controle nesses episódios, comportamentos compensatórios como uso de laxantes, diuréticos e indução de vômito e também à presença da insatisfação com a imagem corporal (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSQUIATRIA, 2013).

No CID-11 o diagnóstico da anorexia nervosa o IMC deve estar significativamente baixo, padrão alimentar restritivo, comportamento para evitar o aumento de peso tais como indução de vômito, uso de laxantes, prática excessiva de exercício físico entre outros. Para a bulimia nervosa o diagnóstico é realizado a partir dos seguintes critérios: presença de compulsão alimentar em um determinado período de tempo (uma vez na semana por pelo um mês durante vários meses), comportamentos compensatórios inapropriados evitando o ganho de peso, normalmente o indivíduo não se encontra com um baixo peso significativo (FIRST, 2019).

Os pacientes que apresentam os transtornos alimentares muitas vezes buscam ajuda de um profissional nutricionista em busca de melhorar a alimentação ou ajuda para perder peso. A abordagem do nutricionista nos casos de transtornos alimentares tem como objetivo o aconselhamento nutricional sempre atento nas percepções e pensamentos do paciente em relação aos seus hábitos alimentares (MARAVALHAS, 2019).

A avaliação nutricional em um paciente com transtorno alimentar visa identificar os comportamentos e os sintomas alimentares dessa patologia. O profissional deve realizar uma avaliação antropométrica, avaliação do comportamento alimentar e de exames bioquímicos. Alguns sinais físicos também podem estar presentes como alterações orais, dermatológicas,

endócrinas entre outros. (MARAVALHAS, 2019).

Um nutricionista por meio de uma anamnese consegue identificar e diagnosticar uma compulsão alimentar quando os mesmo apresentar os seguintes sintomas: consumo em excesso de alimento em um curto período de tempo geralmente em menos de duas horas, sensação de perda de controle de quantidade, qualidade do alimento consumido e a forma de consumo (DINIZ, 2020).

3.5 TRATAMENTO E O PAPEL DO NUTRICIONISTA

Após ser realizada uma avaliação clínica no paciente, devemos ter em mente que, independentemente de como o tratamento será conduzido, a abordagem do paciente com transtorno alimentar deve ser multiprofissional, realizando adequadamente uma avaliação do estado nutricional e uma verificação dos sintomas relacionados à alimentação. Para isso, as decisões e metas devem ser realizadas de forma conjunta sempre incluindo o paciente e a família (APPOLINARIO *et al.*, 2019).

O tratamento dos transtornos alimentares bulimia nervosa e anorexia nervosa não são simples, requer o monitoramento de todos os comportamentos que ative o transtorno a qual impede o paciente de continuar com o acompanhamento nutricional. Dificilmente o paciente aceita que precisa de fato tratar, por isso é de suma importância a participação de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, nutricionista, psicólogos e terapeutas, além de todo o apoio da família. Dependendo do estado do paciente, uma internação pode ser necessária para que depois ele prossiga com o tratamento ambulatorial (WEIBERG, 2009).

O nutricionista tem um papel importantíssimo no diagnóstico de transtornos alimentares, pois através da avaliação nutricional poderá ser identificado comportamentos e sintomas relacionados à essas doenças, possibilitando assim, um diagnóstico mais preciso (MARAVALHAS *et al.*, 2019).

O tratamento nutricional deve promover hábitos alimentares saudáveis, a cessação de comportamentos inadequados como consumo excessivo de alimentos ou restrição radical e a melhora na relação do paciente com o alimento que ele consome e o corpo dele. O tratamento de anorexia nervosa tem como objetivo reestabelecer o peso, normalizar o padrão alimentar, corrigir a percepção de peso e saciedade além de corrigir quaisquer sequelas biológicas provocadas pelo transtorno, o ganho de peso deve ser realizado de forma gradual, as deficiências de vitaminas e

minerais são mais raras nesta patologia. Já na bulimia nervosa o tratamento o objetivo é cessar as compulsões, minimizar as restrições quanto a alimentação, regularizar com padrão a alimentação e corrigir deficiências nutricionais (DUNKER, 2004).

4 Considerações Finais

Os transtornos alimentares são patologias graves que, se não tratadas adequadamente, trarão grandes prejuízos e até mesmo o óbito. Identifica-se o aumento dos transtornos alimentares que pode estar relacionado ao crescente consumo de mídias sociais, pois impacta no aumento pela busca de padrões estéticos específicos. Foram observados também estudos que mostram que principalmente na adolescência, onde o indivíduo ainda está em formação e está passando por transformações, o consumo de mídias sociais deve ser acompanhado com maior rigor pelos responsáveis, pois é nesta faixa etária que há maior incidência no aparecimento de anorexia e bulimia. No trabalho também foi apresentado a importância do nutricionista quanto ao diagnóstico e tratamento nos casos de transtornos alimentares. A partir da revisão bibliográfica realizada percebeu-se que há poucos estudos recentes voltados para o impacto das redes sociais nos transtornos alimentares anorexia nervosa e bulimia nervosa, os estudos são mais direcionados para a distorção corporal causada pelas redes sociais voltadas principalmente para o público de adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. T. C. L. *et al.* Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 18-25, jan./jun.2017.

ALVARENGA, M. S. *et al.* Tratamento Nutricional da Bulimia Nervosa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 907-918, set./out.2010.

ALVARENGA, M. S. *et al.* **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2022.

ASSOCIAÇÃO, A. P. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. Ed. Arlington: Ed.Artmed, 2013.

APPOLINARIO, J. C. *et al.* Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID – 11. **Revista Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 6-13, jul./set. 2019.

APPOLINARIO, J. C. *et al.* Aspectos Gerais da Avaliação e Tratamento dos Transtornos alimentares. **Revista debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 14-23, jul./set. 2019.

AZEVEDO, S. N. **Em busca do corpo perfeito: um estudo do narcisismo**. Curitiba, 2007. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 9 abr. 2022.

BARROS, A. A; CARMO, M. F. A; SILVA, R. L. **A influência das redes sociais e seu papel na sociedade**. 2012. Disponível em: <https://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/viewFile/3031/2989>. Acesso em: 9 abr. 2022.

BECHARA, A. P. V. *et al.* Tratamento nutricional da anorexia e da bulimia nervosas: Aspectos psicológicos dos pacientes, de suas famílias e das nutricionistas. **Revista do Nesme**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 1-18, 2014.

BENATTO, A. S. G. L. C; CASTRO, M. R. P. **Influência das redes sociais no**

comportamento alimentar dos universitários. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em nutrição) - Centro Universitário de Brasília – Uniceub Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13296/1/21553959.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2022.

BISPO, D. M. F; BONORINO, E. B; PIRES, A. S. Transtornos alimentares: influência da mídia social e a juventude. **Revista Esfera Saúde**, Vila Velha, v. 04, n. 01, p.26-37, fev. 2020.

COPETTI, A. V. S. *et al.* A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 2, p. 161-177, jul./dez. 2018.

CÓRDAS, T. A. *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 164-16, set. 2004.

CUNHA, R. L. M; MARQUES, J. S. **Anorexia e bulimia em adolescentes.** Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos Curso de Enfermagem Trabalho de Conclusão de Curso, Brasília, 2019. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/316/1/Rafaela_Lima_Jaqueline_Marques. Acesso em: 1º maio. 2022.

DINIZ, T. M. *et al.* O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. Brasília, 2020. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/892/1/Renata%20Patr%20c3%adcia%20Pinheiro%20Leite_0007270_Tha%20c3%ads%20Magalh%20a3es%20Diniz_0006371.pdf. Acesso em: 15 jun. 2022.

DUNKER, K. L. L. *et al.* Tratamento Nutricional dos Transtornos Alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 173-176, 2004.

FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Ouro Preto (Nutrição), Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/>

FIRST, M. B. *et al.* Inovações e Mudanças no CID-11 classificação de transtornos mentais, comportamentais e transtornos de neurodesenvolvimento. **Psiquiatria Mundial**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 3-19, fev. 2019.

GUIMARÃES, I. C. P. **(In) satisfação com a imagem corporal em adultos usuários das redes sociais:** estudo pró saúde. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.bdtd.uerj.br:8443/bitstream/1/16536/5/Disserta%20c3%a7%20c3%a3o%20->

%20Isabel%20Cristina%20Teixeira%20Guimar%c3%a3es%20-%202020%20-%20Completo.pdf. Acesso em: 25 maio 2022.

MONOGRAFIA_ImpactoM% C3%ADdiasSociais.pdf. Acesso em: 20 abr. 2022.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde**. Santa Cruz do Sul, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nyLgzvS6nXQQPTFdqbGzg3w/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 abr. 2022.

KEMP, S. Digital 2021 Global overview report. **Plataforma Hootsuite e WeAreSocial**. Disponível em: https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report?utm_source=Global_Digital_Reports&utm_medium=PDF&utm_campaign=Digital_2022&utm_content=Digital_2022_Global_Overview_Promo. Acesso em: 14 jun 2022.

LOPES, P. A. *et al.* Influência da mídia nos transtornos alimentares em adolescentes: revisão de literatura. **Research,Society and Development**, Vassouras, v. 10, n. 1, p. 1-12, jan. 2021.

LOUREIRO, C. P. **Corpo, beleza e auto- objetificação feminina**. Universidade Federal do Espírito Santo Programa de Pós Graduação em Psicologia, Vitória- ES, 2014 Disponível em: <https://repositorio.ufes.br/bitstream/10/5577/1/Loureiro%20-%20Corpo%2c%20beleza%20e%20auto-objetifica%c3%a7%c3%a3o%20feminina.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2022.

MARAVALHAS, R. A. *et al.* O papel do Nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. **Revista debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 24-30, jul./set. 2019.

PIRES, P. F. F. *et al.* Influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. **Revista Terra e Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, Londrina, v. 35, n. 69, p. 53-67, jul./ dez. 2019.

SANTOS, S. M. M.; SILVA, P. P. P.; SANTOS J. F. **Gabriela Pugliesi: uma análise sobre o marketing de influência na rede social Instagram**. In: Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste. Anais [...]. Caruaru, PE: Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2016. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nordeste2016/resumos/R52-0157-1.pdf>. Acesso em: 25 mai 2022.

SAPORSKI, D. O poder da influência das redes sociais. *In*: Diego Saporski. **Olhar Direito**, Mato Grosso, 23 jan. 2020. Disponível em: <https://www.olhardireto.com.br/artigos/exibir.asp?id=11660&artigo=o-poder-da-influenciadas-redes-sociais>. Acesso em: 25 maio. 2022.

SEIXAS, C. *et al.* Comportamento alimentar no campo da 1103 alimentação e nutrição: Do que estamos falando? **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1103-1123, jul. 2016.

WAKKA, W. Perfis que incentivam transtornos alimentares proliferam no Instagram, **Canal Tech**, São Paulo, 12 dez. 2018. Disponível em: <https://canaltech.com.br/redes-sociais/perfis-que-incentivam-transtornos-alimentaresproliferam-no-instagram-128959/>. Acesso em: 5 mar. 2022.

WEIBERG, C. **Anorexia e bulimia nervosa: o que são? Como tratar? Onde procurar ajuda?** CEPPAN – Cybelle Weiberg de Estudos e Pesquisa em Psicanálise da Anorexia e Bulimia. São Paulo, 2009. Disponível em: [https://redeceppan.com.br/anorexia-e-bulimia-nervosa-o-que-sao-como-tratar-onde-procurar-ajuda/#:~:text=Deve%2Dse%20procurar%20o%20mais,um%20dos%20sintomas%20da%20doe n%C3%A7a.&text=American%20Psychiatric%20Association%20\(APA\).,DSM%20DIV\)%2C%204](https://redeceppan.com.br/anorexia-e-bulimia-nervosa-o-que-sao-como-tratar-onde-procurar-ajuda/#:~:text=Deve%2Dse%20procurar%20o%20mais,um%20dos%20sintomas%20da%20doe n%C3%A7a.&text=American%20Psychiatric%20Association%20(APA).,DSM%20DIV)%2C%204). Acesso em: 25 maio 2022

