

O PESO DA IMAGEM: RELAÇÕES ENTRE MÍDIAS SOCIAIS E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES

THE WEIGHT OF IMAGE: RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL MEDIA AND EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS

Andressa Henrique Oliveira Bezerra

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto das redes sociais na alimentação e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, buscando contribuir para a conscientização dos riscos envolvidos e evitar a progressão desses quadros. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza exploratória e bibliográfica, com ênfase na análise crítica de conteúdos divulgados nas redes sociais relacionados à alimentação e ao corpo. Os resultados evidenciam que há um volume significativo de publicações que promovem dietas restritivas e práticas alimentares desordenadas, sem embasamento científico, empatia ou orientação profissional. Esses conteúdos, muitas vezes apresentados de forma atrativa e com promessas de resultados rápidos, obtêm ampla aceitação e engajamento do público, o que reforça a percepção de eficácia e segurança. Constatou-se que adolescentes, por estarem em processo de construção de identidade e senso crítico, tornam-se mais suscetíveis a internalizar esses comportamentos nocivos. Conclui-se que as redes sociais exercem papel relevante na formação de hábitos alimentares disfuncionais, sendo necessário o incentivo à educação digital e nutricional como forma de prevenção.

Palavras-chave: Redes sociais; Transtornos alimentares; Adolescentes; Dietas restritivas; Influência digital.

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of social media on eating habits and the development of eating disorders among adolescents, seeking to raise awareness of the associated risks and prevent the worsening of such conditions. The research is characterized as qualitative, exploratory, and bibliographic in nature, with emphasis on critical analysis of digital content related to food and body image shared on social media platforms. The results indicate a significant number of posts that promote restrictive diets and disordered eating practices, often lacking scientific basis, empathy, or professional guidance. These contents are frequently presented in an appealing manner, promising quick results and receiving wide acceptance and engagement from the public, which reinforces the perception of their effectiveness and safety. It was found that adolescents, due to their ongoing identity formation and critical thinking development, are more vulnerable to adopting such harmful behaviors. The study concludes that social media plays a significant role in shaping dysfunctional eating habits, highlighting the need to encourage digital and nutritional education as preventive strategies.

Keywords: social media; eating disorders; adolescents; restrictive diets; digital influence.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente as redes sociais se tornaram um dos maiores pilares da comunicação, da troca de informações e, principalmente, da construção da identidade pessoal. Presentes de forma intensa no cotidiano, as plataformas digitais consolidam-se como ferramentas centrais na construção da identidade pessoal, permitindo a expressão de sentimentos, ideias e preferências através de múltiplos formatos. Essas redes oferecem um espaço dinâmico para a manifestação de opiniões, ideias, sentimentos, preferências e expressões pessoais por meio de textos, imagens, vídeos e outros tipos de conteúdo (Silva, Costa e Oliveira, 2020). Nesse ambiente virtual, o corpo perfeito é constantemente exaltado, e a busca por padrões estéticos idealizados parece estar ao alcance de um simples clique. Entretanto, por trás das fotos e dos filtros, esconde-se uma realidade alarmante: a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares.

Embora a relação entre mídias digitais e saúde mental tenha sido amplamente discutida, os efeitos específicos das redes sociais na alimentação e na imagem corporal ainda são pouco abordados de maneira aprofundada.

Nessa perspectiva, este trabalho tem como objetivo analisar a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares, com foco nas práticas alimentares prejudiciais, padrões estéticos promovidos on-line e seus impactos na saúde mental e física dos indivíduos. Ao explorar esse fenômeno crescente e preocupante, pretende-se não apenas entender suas origens, mas também levantar discussões sobre a responsabilidade social das plataformas digitais, formas de prevenção, sinais aparentes e o papel da sociedade em geral na construção de uma imagem corporal mais saudável e realista.

Diante disso, este estudo busca responder: quais são os impactos das mídias sociais na construção da imagem corporal e no desencadeamento de transtornos alimentares entre adolescentes? A importância deste estudo é evidente, pois, à medida que as redes sociais se consolidam como uma ferramenta central na vida cotidiana de todos, é essencial compreender seus impactos e buscar alternativas que ajudem a minimizar os danos causados.

Após a presente introdução, o estudo organiza-se nos seguintes tópicos: Percurso Metodológico, onde serão apresentados os elementos e definições relacionados à organização da metodologia utilizada no trabalho; o Referencial Teórico, onde serão apresentados estudos de outros autores sobre transtornos alimentares, influência das redes sociais, autoestima dos jovens perante a internet e comparações feitas nas suas percepções; Resultados e Discussões, onde são apresentados os resultados da pesquisa e analisadas diferentes postagens

relacionadas ao tema nas redes sociais utilizadas no estudo; seguido das Considerações Finais e Referências Bibliográficas que embasam este estudo.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico, com ênfase na análise crítica de conteúdos relacionados à construção da imagem corporal e ao desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes a partir do uso de redes sociais. A escolha metodológica fundamenta-se na busca por compreender fenômenos sociais e subjetivos complexos, priorizando a interpretação de sentidos, discursos e práticas veiculadas no ambiente digital.

O objetivo geral da pesquisa consiste em “analisar como a exposição às mídias sociais influencia a percepção da imagem corporal e pode contribuir para o surgimento de transtornos alimentares em adolescentes”. Para isso, a investigação foi estruturada de modo a contemplar os seguintes objetivos específicos:

- a) investigar a relação entre o uso excessivo de redes sociais e a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais, como dietas restritivas e distúrbios alimentares;
- b) analisar os impactos psicológicos das redes sociais sobre a autoestima, imagem corporal e saúde mental de adolescentes entre 12 e 18 anos;
- c) identificar estratégias de intervenção e conscientização voltadas ao uso saudável das redes sociais, com foco na prevenção de transtornos alimentares.

Para atender a esses propósitos, a pesquisa foi organizada em duas frentes metodológicas complementares. A primeira etapa consistiu em uma revisão da literatura científica, com levantamento de artigos, livros e documentos acadêmicos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, localizados nas bases Google Acadêmico, SciELO e repositórios institucionais. Os critérios de seleção incluíram: pertinência temática, rigor metodológico, atualidade e relevância teórica. Os temas centrais contemplaram: transtornos alimentares, imagem corporal na adolescência, influência das mídias sociais e cultura digital.

A segunda etapa consistiu na análise de conteúdos publicados em redes sociais, especialmente no Instagram e no TikTok, plataformas amplamente utilizadas por adolescentes e com forte apelo visual. Foram observadas postagens públicas relacionadas à busca pelo corpo ideal, práticas alimentares extremas, uso de medicamentos para emagrecimento e discursos que associam magreza à aceitação social. A seleção dessas postagens considerou

critérios como engajamento, popularidade e recorrência de conteúdos com potencial gatilho emocional e alimentar.

As informações levantadas foram organizadas com base na análise de conteúdo temática, conforme os procedimentos de Bardin (2016). Essa técnica permitiu agrupar os dados nas seguintes categorias: “Dietas restritivas e comportamentos alimentares desordenados”, “Automedicação e produtos milagrosos”, e “O mito do corpo perfeito e validação social”. A análise buscou promover uma articulação entre os discursos encontrados nas mídias digitais e os referenciais teóricos revisados, garantindo uma leitura crítica e contextualizada do fenômeno estudado.

Por fim, com base nas análises realizadas, buscou-se cumprir o terceiro objetivo específico, sintetizando estratégias de prevenção e enfrentamento dos efeitos negativos das redes sociais sobre a saúde mental e alimentar de adolescentes. A pesquisa respeitou os princípios éticos relacionados à confidencialidade dos dados, preservando a identidade dos usuários analisados e restringindo-se à observação de conteúdos públicos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Para embasar a presente pesquisa, foi realizada uma revisão de literatura com o objetivo de compreender as inter-relações entre o uso de redes sociais digitais, a construção da imagem corporal e o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. A seleção das fontes fundamentou-se em artigos científicos publicados nos últimos dez anos, em português e inglês, obtidos por meio das plataformas Google Acadêmico e SciELO. A escolha por materiais atualizados e indexados em bases confiáveis visa garantir a relevância e a credibilidade do conteúdo teórico utilizado.

Este capítulo está estruturado em quatro seções principais. Na primeira, apresentam-se os conceitos fundamentais sobre transtornos alimentares, com ênfase nos tipos mais prevalentes na adolescência. A segunda seção discute a formação da imagem corporal durante a adolescência, destacando a influência de fatores socioculturais e psicológicos nesse processo. Na terceira, analisa-se o papel das redes sociais na construção da autoimagem, considerando os efeitos da exposição a padrões estéticos idealizados. A quarta seção aborda a correlação entre o consumo de conteúdo digital e o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais com base em estudos empíricos recentes.

A construção deste referencial teórico visa oferecer sustentação conceitual e crítica para a análise do fenômeno investigado, reforçando sua pertinência científica e sua relevância social.

3.1 Transtornos alimentares: definição e características

Transtornos alimentares descrevem doenças que são caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou a forma do corpo (Rittenhouse, 2021)

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, [s.d.], os transtornos alimentares envolvem alterações nos padrões de ingestão alimentar disfuncionais, podendo se manifestar tanto por restrição quanto por consumo excessivo de alimentos, o que compromete significativamente a saúde física e emocional do indivíduo. Entre as formas mais recorrentes destacam-se a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica, que acometem tanto mulheres quanto homens. Embora possam surgir em diferentes fases da vida, sua incidência é mais comum durante a adolescência ou no início da vida adulta. Reconhecidos como condições médicas, esses transtornos apresentam potencial de tratamento eficaz, especialmente quando diagnosticados precocemente e conduzidos por abordagens terapêuticas adequadas.

Embora os transtornos alimentares possam se manifestar em qualquer faixa etária, sua incidência é mais elevada entre jovens, afetando até 5% das adolescentes do sexo feminino (Golden et al., 2003; Piran, 2010). Tal prevalência pode estar relacionada à cultura patriarcal, que exerce uma pressão significativa sobre as mulheres para que atendam a padrões estéticos rígidos, promovendo uma constante insatisfação corporal. Como consequência dessa exigência social, muitos adolescentes desenvolvem transtornos alimentares (Piran, 2010).

Em resposta a essas alterações, os indivíduos podem adotar comportamentos compensatórios nocivos, tais como jejum prolongado e episódios de compulsão alimentar, purgação ou restrição alimentar, os quais fundamentam os principais diagnósticos de TAs, como a anorexia nervosa (AN), a bulimia nervosa (BN) e o transtorno de compulsão alimentar (CA), particularmente prevalentes entre a população jovem (Alvarenga, 2017).

De acordo com o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), da American Psychiatric Association (2013), os principais TAs incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica, cada um com critérios diagnósticos específicos. Os quadros mais conhecidos são anorexia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN). Quando um transtorno não satisfaz todos os critérios diagnósticos para AN ou BN, ele é chamado de Transtorno Alimentar Não Especificado (TANE).

Na revista *Ciência e Salud*, Copetti et al. (2018), citam que a anorexia nervosa é classificada como um transtorno mental de natureza alimentar, frequentemente associado a

indivíduos pertencentes às classes sociais média e alta. Caracteriza-se pela presença de um medo intenso de ganho de peso e por distorções na percepção da imagem corporal, levando o indivíduo a adotar comportamentos restritivos severos em relação à alimentação. Em muitos casos, tais condutas são acompanhadas por práticas compensatórias, como a prática excessiva de atividade física, com o objetivo de reduzir o peso corporal a níveis perigosamente baixos.

De acordo com Gomes, Sócrates Belém et al. (2021), a bulimia nervosa (BN) apresenta uma prevalência estimada entre 1% e 1,5% da população em geral, sendo que aproximadamente 90% dos casos ocorrem em indivíduos do sexo feminino. Essa condição é caracterizada pela ocorrência de episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos por práticas compensatórias inadequadas, como indução de vômitos, uso de laxantes, jejuns prolongados, ou realização de atividades físicas intensas, com o objetivo de evitar o ganho de peso decorrente das compulsões. Além desses comportamentos, é comum que os indivíduos com BN apresentem elevado nível de sofrimento relacionado à forma como percebem e vivenciam a própria imagem corporal.

Já o transtorno de compulsão alimentar periódica é caracterizado por episódios de ingestão excessiva de alimentos sem a presença de métodos compensatórios, o que frequentemente leva ao aumento de peso e ao sofrimento emocional associado (American Psychiatric Association, 2013).

Em uma pesquisa recente, desenvolvida por Caitlin Lloyd, DPhil, et. al. (2023), identificou-se, de 63 amostras representando mais de 3,3 milhões de crianças e adolescentes, uma proporção global de 22,36% de comportamentos alimentares desordenados¹ na população jovem. Isso indica que aproximadamente 1 em cada 5 crianças e adolescentes em todo o mundo apresenta algum nível de comportamento alimentar desordenado, mesmo sem diagnóstico formal de um transtorno alimentar.

3.2 Desenvolvimento da identidade na adolescência com as mídias sociais

Segundo Levisky (2025), a adolescência constitui uma etapa de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por transformações psíquicas profundas. As manifestações comportamentais, emocionais e sociais características desse processo evolutivo não são universais ou homogêneas, mas sim influenciadas pela cultura e pelo contexto social em que o

¹ A alimentação desordenada é normalmente definida como um comportamento alimentar que inclui, mas não se limita a, compulsão alimentar, purgação ou restrição sem atender aos critérios para um transtorno alimentar específico.

sujeito está inserido. Assim, a forma como o adolescente vivencia essa fase depende diretamente dos valores, normas e expectativas da sociedade à qual pertence.

A adolescência, por sua vez, é um período caracterizado por transformações físicas intensas, sendo o corpo um importante meio de expressão das vivências pessoais. Adicionalmente, trata-se de uma fase em que o sentimento de pertencimento a grupos sociais é fundamental (Krepp & Ferreira, 2012), e a não conformidade com os padrões estéticos estabelecidos pode resultar em exclusão social. Nesse contexto, os adolescentes tornam-se mais suscetíveis ao surgimento de transtornos alimentares primários, os quais podem desencadear distúrbios psicológicos subsequentes, como depressão e ansiedade (Madureira, 2018).

Bittar e Soares (2020) diz que, embora a adolescência seja frequentemente compreendida como um período de transição entre a infância e a idade adulta, essa concepção não é universal nem historicamente estável. As formas de vivenciar e reconhecer essa etapa da vida variam de acordo com contextos socioculturais específicos, e há registros de sociedades que não identificam a adolescência como uma fase distinta do desenvolvimento humano, mesmo diante dos processos de globalização.

Quanto aos limites cronológicos, a adolescência é definida pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização das Nações Unidas como o período entre 10 e 19 anos. Já no Estatuto da Criança e do Adolescente delimita-se a idade de 12 a 18 anos (WHO, 1986; Brasil, 1990; Martins, 2021).

Contudo, o Ministério da Saúde segue a convenção elaborada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A adolescência vai dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias, e a juventude acontece entre 15 e 24 anos. Isso significa que os últimos anos da adolescência se misturam com os primeiros anos da juventude. (Brasil, [s.d.]).

De acordo com Murari e Dorneles (2018), a adolescência representa uma fase do desenvolvimento humano caracterizada por profundas mudanças físicas, psicológicas e sociais, sendo frequente a intensificação das preocupações com a aparência e com a forma como o indivíduo é visto pelo grupo ao qual pertence.

A intensidade dessas mudanças o torna especialmente suscetível às influências das mídias e às pressões socioculturais, que impõem modelos de comportamento, estilo de vida e padrões estéticos rigidamente idealizados, e em uma sociedade orientada pela aparência e pelo consumo, o corpo do adolescente tende a ser reduzido à condição de objeto, sendo constantemente moldado para atender a expectativas externas em detrimento da saúde, criatividade e autenticidade, e a construção da identidade, aspecto central desse ciclo do

desenvolvimento, passa a ser diretamente influenciada por valores culturais dominantes e pela mídia, que oferece simbolismos e narrativas que orientam e, muitas vezes, limitam a forma como os jovens percebem a si mesmos e aos outros (Oliveira; Machado, 2021).

Em seu livro, Siegel e Daniel J (2021) afirmam que as mudanças cerebrais que ocorrem nos primeiros anos da adolescência dão origem a quatro características marcantes da mente nessa fase: a inclinação para buscar novidades, a valorização das interações sociais, a intensificação das emoções e a ampliação da capacidade de exploração criativa.

Observa-se que a mídia exerce, de maneira ágil e eficiente, um papel central na promoção do consumo e na imposição de normas comportamentais e estéticas. A magreza, nesse contexto, tem sido amplamente associada a atributos valorizados socialmente como status, ascensão social, competência e atratividade sexual, configurando-se como um ideal que atravessa diferentes classes sociais (Vale; Elias, 2011).

Diante dessa realidade, é frequente a adoção de estratégias comportamentais com o intuito de modificar a própria imagem corporal (Moreira et al., 2017).

De acordo com Ludewig et al. (2017), adolescentes estão expostos a intensas influências de ordem social e cultural, que incentivam a busca por um corpo considerado ideal pelos padrões vigentes. Essa pressão pode levar os jovens, especialmente durante a puberdade, a adotarem práticas alimentares inadequadas, as quais, com o tempo, podem contribuir significativamente para o surgimento de transtornos alimentares.

3.3 Redes sociais como fator de risco para transtornos alimentares

Bittar e Soares (2020) relata que a mídia atualmente exerce um papel significativo como uma das principais instituições que influenciam a formação educacional da sociedade, desempenhando tanto funções benéficas quanto prejudiciais. Nesse contexto, ela se torna uma importante agente de disseminação de valores, comportamentos e normas de socialização entre diferentes gerações.

Nas redes sociais, os indivíduos atuam simultaneamente como emissores e receptores de conteúdo, exercendo papel ativo na maneira como interagem e participam dessas plataformas. Essa dinâmica contrasta com os meios de comunicação de massa tradicionais, nos quais o público costuma adotar uma postura mais passiva diante das mensagens recebidas. Nessas plataformas digitais, os usuários têm a possibilidade de realizar diversas atividades, como publicar fotos, vídeos, compartilhar informações sobre temas variados e aspectos de suas vidas pessoais, além de interagir com o conteúdo de outras pessoas por meio de

comentários. Entre as redes sociais mais utilizadas destacam-se o Facebook, o Instagram e o X (Holland; Tiggemann, 2016).

Segundo Copetti e Quiroga (2018), a indústria da beleza promove a ideia de que transformações corporais seriam capazes de modificar não apenas a aparência física, mas também a realidade emocional do indivíduo, sugerindo que adversidades pessoais podem ser superadas por meio da mudança estética. Dessa forma, o corpo passa a ser responsabilizado pelas experiências negativas vividas, como se fosse a causa de todo o desconforto social e emocional. Nesse contexto, a sociedade valida e reforça o discurso de que o emagrecimento está intrinsecamente ligado ao bem-estar e à aceitação social. Tal crença confere legitimidade à magreza como ideal estético predominante, o que pode atuar como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O comportamento alimentar de risco pode ser impactado por diferentes formas de mídia, com destaque para as redes sociais, que frequentemente reforçam padrões estéticos idealizados. Essas plataformas promovem campanhas publicitárias intensas voltadas à comercialização de produtos como alimentos, suplementos e vestuário, estimulando seus usuários a perseguirem corpos considerados “perfeitos” e soluções rápidas para o controle de peso. Esse cenário contribui para sentimentos de frustração frente aos modelos corporais impostos (Oliveira, 2020).

Observa-se nessas redes a presença de adolescentes com baixa autoestima e inseguras, que buscam nos meios de comunicação validação e pertencimento grupal (Copetti et al., 2018).

As evidências apresentadas por Vianna (2018) indicam que o uso das mídias sociais pode estar associado a comportamentos perfeccionistas, insatisfação com a imagem corporal, obsessão pela aparência física, tentativas de perda de peso e baixa autoestima — fatores diretamente ligados ao desenvolvimento de transtornos alimentares entre adolescentes. Esses achados são consistentes com o estudo realizado por Aparicio-Martínez et al. (2019), o qual revelou que, entre 168 adolescentes do sexo feminino, 48,7% demonstravam baixa satisfação com o próprio corpo, sendo que 93% expressaram o desejo de modificar alguma parte de sua aparência.

Em um estudo realizado por Marques e Medeiros (2023), adolescentes foram questionados sobre atitudes tomadas em busca de uma autoimagem idealizada e sobre possíveis sofrimentos associados à percepção do próprio corpo. As respostas foram organizadas em dois blocos: o primeiro trata das ações práticas adotadas, como o uso de medicamentos para emagrecer, dietas restritivas e jejuns prolongados; o segundo bloco aborda

os efeitos emocionais dessa busca, incluindo relatos de ansiedade, tristeza, raiva e até automutilação.

Entre os depoimentos, destaca-se o de uma participante identificada como Ônix, que relatou ter usado um medicamento fitoterápico recomendado pela irmã com o intuito de emagrecer. Ela interrompeu o uso ao perceber que não valia a pena continuar. Outro exemplo marcante foi o de Turmalina, que iniciou a prática de jejum intermitente e o uso de remédios durante o período da pandemia. Ela suspendeu essas práticas após notar alterações no ciclo menstrual.

Esses relatos refletem um comportamento comum na sociedade contemporânea: a busca por soluções rápidas e “mágicas” para o emagrecimento, frequentemente mediada pelo consumo de substâncias que prometem redução do apetite e perda de peso sem esforço. Esse fenômeno está associado a uma tendência crescente de automedicação entre adolescentes, o que, segundo os autores, representa um risco preocupante para a saúde física e mental dos jovens.

Para que seja possível desenvolver e aplicar tratamentos adequados aos casos de anorexia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN), é fundamental que os profissionais de saúde estejam familiarizados com os fatores etiológicos que contribuem para o surgimento dessas condições. Ambos os transtornos estão associados a prejuízos psicossociais significativos, frequentemente acompanhados de manifestações emocionais específicas. Na anorexia nervosa, destacam-se sintomas como ansiedade, submissão e sentimentos de inferioridade. Já na bulimia nervosa, é comum a presença de sintomas depressivos, sentimentos de raiva e dificuldades no estabelecimento de vínculos interpessoais (Uzunian; Vitalle, 2015).

Os planos alimentares divulgados na internet podem representar um potencial risco à saúde das pessoas. A elaboração de uma dieta deve ser feita de forma individualizada e orientada por um nutricionista, levando em conta as necessidades específicas e os objetivos nutricionais de cada pessoa. (Raehsler et al. 2017).

A busca incessante por um corpo ideal, motivada pelos padrões estéticos difundidos pela mídia e pela sociedade, pode resultar na prática excessiva de atividades físicas, adesão a dietas inadequadas e sem embasamento científico, uso indiscriminado de suplementos sem acompanhamento profissional, além da realização de procedimentos estéticos desnecessários. Esses comportamentos extremos em relação à imagem corporal estão diretamente relacionados ao surgimento de diversos transtornos alimentares e comportamentais. (Prado, 2018).

Por se tratar de um tema relativamente recente, ainda existe uma limitada produção científica sistematizada acerca do impacto do uso das redes sociais na percepção da imagem corporal, especialmente na sua influência no desenvolvimento de transtornos. Considerando que as redes sociais ocupam um papel central na vida cotidiana, torna-se essencial organizar e compreender melhor esse campo de estudo. Diante disso, o presente trabalho teve como propósito realizar uma revisão exploratória da literatura existente, com foco nas pesquisas que analisam os efeitos do uso das redes sociais sobre os jovens de hoje em dia, que estão cada vez mais conectados com a tecnologia.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Este capítulo apresenta a análise dos dados obtidos por meio da observação de conteúdos públicos em redes sociais, especialmente Instagram e TikTok, com o intuito de compreender como a exposição a certos discursos visuais e textuais pode influenciar a percepção corporal, a autoestima e os comportamentos alimentares de adolescentes. As postagens foram organizadas em categorias temáticas (Figura 1), construídas com base na análise de conteúdo (Bardin, 2016) e articuladas com o referencial teórico da pesquisa:

Figura 1 - categorias de análise da pesquisa

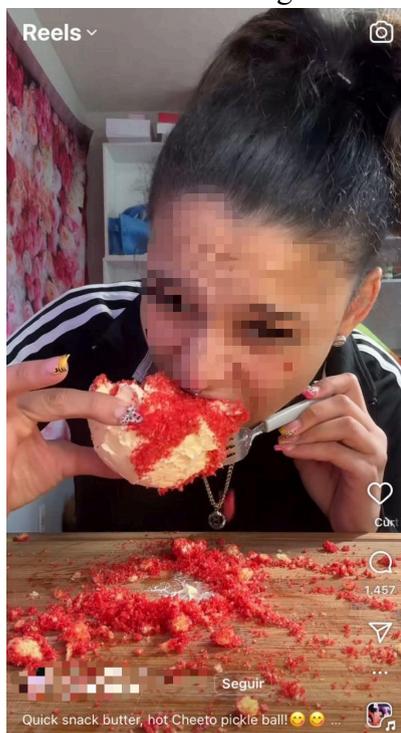


Fonte: elaborado pela autora (2025).

4.1 Dietas restritivas e comportamentos alimentares desordenados

A Figura 2 ilustra uma prática alimentar divulgada nas redes sociais, especificamente no TikTok, onde uma influenciadora digital consome margarina com salgadinho industrializado como opção de lanche. Esse tipo de conteúdo, muitas vezes apresentado de forma humorística ou recreativa, pode exercer influência significativa sobre o comportamento alimentar dos usuários, especialmente adolescentes e jovens adultos. Trata-se de uma conduta desorientada do ponto de vista nutricional, uma vez que não há comprovação científica que sustente benefícios no consumo desse tipo de combinação alimentar. Pelo contrário, o consumo excessivo de produtos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos, está associado a diversos problemas de saúde.

Figura 2 – Prática alimentar divulgada nas redes sociais.



Fonte: Adaptado de Instagram, perfil ocultado por questões éticas, 2025.

A Figura 3 apresenta uma sugestão de dieta divulgada em um vídeo na rede social TikTok, onde um homem, sem identificação profissional visível, recomenda o consumo exclusivo de ovos, carne vermelha e manteiga como forma de emagrecimento. Esse tipo de abordagem configura um comportamento alimentar desorientado, desprovido de embasamento científico e que desconsidera os princípios da nutrição equilibrada. A ausência de diversidade alimentar compromete o fornecimento adequado de micronutrientes essenciais, fibras e carboidratos complexos, fundamentais para a manutenção da saúde e do peso corporal. Dietas extremamente restritivas e desequilibradas, como essa, podem induzir adolescentes e jovens a adotarem práticas alimentares nocivas, levando a deficiências nutricionais, distúrbios alimentares, queda no desempenho cognitivo e até quadros de ansiedade ou depressão relacionados à frustração com resultados não alcançados.

Figura 3 – Vídeo do TikTok com sugestão de dieta.

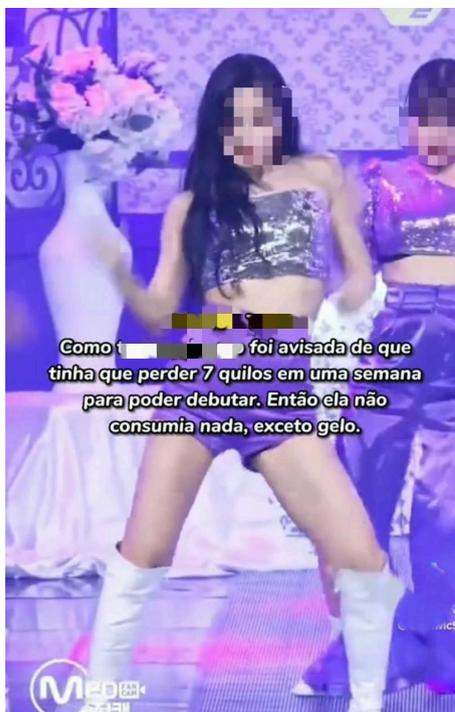


Fonte: Adaptado de TikTok, perfil ocultado por questões éticas, 2024.

A Figura 4 apresenta uma publicação amplamente compartilhada no TikTok (2024), em que é relatado que uma cantora de K-pop foi orientada a perder sete quilos em uma semana para poder estrear no cenário musical. Segundo a postagem, a artista recorreu a uma conduta extremamente restritiva, mantendo-se exclusivamente à base de gelo durante esse período. Essa prática caracteriza um jejum prolongado e perigoso, desprovido de qualquer suporte nutricional, podendo causar hipoglicemia, perda de massa muscular, tontura, náuseas e até risco de desmaios ou colapsos metabólicos. Além disso, a popularidade do K-pop entre adolescentes torna esse tipo de conteúdo ainda mais preocupante, pois ídolos são frequentemente vistos como modelos a serem seguidos.

A normalização de dietas extremas e insustentáveis nas redes sociais contribui para a disseminação de transtornos alimentares e distorções na percepção corporal entre o público jovem, o que reforça a importância da orientação e da educação nutricional para jovens e adolescentes. Ludewig et al. (2017), como mencionado anteriormente, já havia publicado que adolescentes estão expostos a intensas influências de ordem social e cultural que podem levar a práticas alimentares inadequadas, podendo contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Figura 4 – Publicação no TikTok relatando a adoção de jejum extremo por cantora de K-pop.

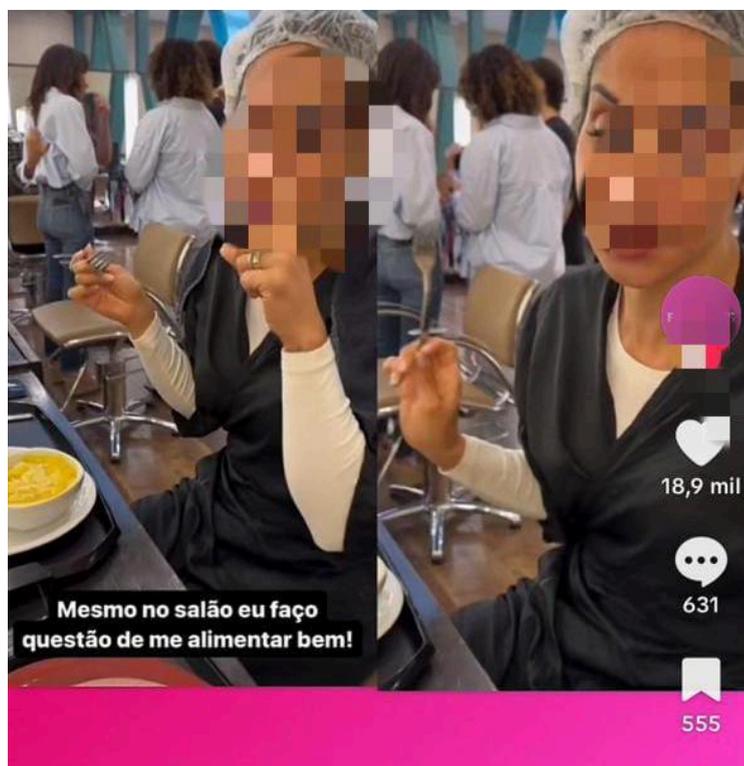


Fonte: Adaptado de TikTok, perfil ocultado por questões éticas, 2024.

A Figura 5 mostra uma postagem da rede social Instagram (2024), reproduzida por uma página de entretenimento, em que uma blogueira afirma que não está de dieta porque está consumindo tomate. Essa fala, aparentemente inofensiva, representa um exemplo clássico de terrorismo nutricional, conceito que se refere à disseminação de informações incorretas ou distorcidas sobre alimentos, gerando medo, culpa ou rejeição a itens saudáveis. A repercussão desse tipo de conteúdo é especialmente preocupante quando parte de figuras públicas com grande alcance entre adolescentes, público ainda em formação de senso crítico. O tomate, como outros alimentos já alvo da mesma influenciadora (como o morango, por exemplo), é um vegetal nutritivo, fonte de fibras, vitaminas e antioxidantes, e seu consumo deve ser estimulado, não combatido.

A confusão gerada por influenciadores sem formação técnica compromete o entendimento da população sobre alimentação saudável e pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, além de desvalorizar o trabalho de profissionais da saúde.

Figura 5 – Blogueira afirmando que não está em dieta por consumir tomate.



Fonte: Adaptado de Instagram, perfil e página ocultados por questões éticas, 2024.

A Figura 6 apresenta uma influenciadora com mais de 50 milhões de seguidores no Instagram (2025) promovendo o consumo exagerado de ovos cozidos como método para alcançar saciedade e auxiliar no processo de emagrecimento. A prática, apresentada como natural e eficaz, foi amplamente replicada por outros usuários e influenciadores, criando uma cadeia de reprodução de comportamentos alimentares desordenados. A ingestão excessiva de ovos, além de não ser necessária para a perda de peso, desconsidera o equilíbrio nutricional e individualidade biológica de cada pessoa. Além disso, a influenciadora omite outros aspectos de sua rotina alimentar e de procedimentos estéticos que também impactam sua composição corporal, gerando uma falsa percepção de resultado imediato e exclusivo do alimento em questão. Esse tipo de conteúdo tende a reforçar a ideia de que emagrecer depende de seguir padrões alimentares restritivos e desconectados das recomendações profissionais, contribuindo para a desinformação nutricional e aumentando o risco de transtornos alimentares.

Figura 6 – Influenciadora digital promovendo o consumo excessivo de ovos cozidos.



Fonte: Adaptado de Instagram, perfil ocultado por questões éticas, 2025.

A Figura 7 apresenta uma jovem influenciadora digital divulgando no TikTok (2022), a chamada “Dieta da Lua”, cuja proposta baseia-se na crença de que as fases da lua, assim como influenciam as marés, teriam a capacidade de alterar os líquidos corporais humanos. A prática orienta o consumo exclusivo de líquidos (como sucos, caldos, água e chás sem açúcar) por 24 horas a cada mudança lunar, com a promessa de desintoxicação e perda de peso. Embora apresentada de forma descontraída, essa abordagem configura um comportamento alimentar desordenado, sem embasamento científico e com potencial para prejudicar a saúde física e emocional, especialmente de adolescentes que podem aderir à prática por influência.

A combinação de desinformação, linguagem acessível e popularidade do vídeo reforça o chamado terrorismo nutricional, levando o público jovem a considerar alimentos ou práticas alimentares como “boas ou ruins”, sem avaliação crítica ou orientação profissional. Esse tipo de conteúdo, facilmente acessado e replicado, pode levar à adoção de condutas restritivas perigosas sem supervisão ou acompanhamento adequado. Adolescentes normalmente não costumam conversar abertamente com os pais, e podem ser levados a fazerem determinadas

dietas por estarem intensamente preocupados com sua aparência e como estão sendo vistos, como foi mencionado por Murari e Dorneles (2018) anteriormente.

Figura 7 – Vídeo publicado no TikTok mostrando a realização da “Dieta da Lua”.



Fonte: Adaptado de TikTok, perfil ocultado por questões éticas, 2022.

4.2 Automedicação e Produtos "milagrosos"

A Figura 8 exibe uma fotografia tirada em um supermercado, onde uma placa na entrada da farmácia anuncia a disponibilidade do medicamento Ozempic. Inicialmente desenvolvido para o tratamento do diabetes tipo 2, o princípio ativo do Ozempic (semaglutida) passou a ser utilizado *off-label* para emagrecimento, sendo rapidamente disseminado nas redes sociais como uma solução “mágica” para perda de peso. Essa banalização do uso de medicamentos é especialmente preocupante, pois ignora a necessidade de acompanhamento médico e nutricional adequado, podendo causar efeitos adversos como náuseas, hipoglicemia e reganho de peso. Além disso, a facilidade de acesso – inclusive em ambientes como supermercados – contribui para o consumo indiscriminado, inclusive por adolescentes, que podem adquirir o produto com recursos próprios como mesadas ou cartões de crédito. A publicação, feita por uma página de orientação nutricional no Instagram, chama atenção para a medicalização da estética e reforça que emagrecimento saudável envolve múltiplos fatores, como alimentação balanceada, atividade física regular, sono adequado e bem-estar emocional.

Figura 8 – Publicidade em farmácia de supermercado.



Fonte: Adaptado de Instagram, perfil ocultado por questões éticas, 2024.

Na Figura 9, observa-se uma influencer declarando ter emagrecido nove quilos após o uso de um suplemento. Apesar de não possuir formação em Nutrição ou Medicina, ela sugere que o resultado obtido se deve exclusivamente ao produto, o que configura uma prescrição indevida e a propagação de discurso sobre produtos com efeito milagroso. O uso de suplementos deve sempre ser orientado por profissionais qualificados, uma vez que há riscos envolvidos, como reações adversas, interações medicamentosas e frustração por expectativas não atendidas. O que faz conexão com as palavras de Oliveira, 2020, que publicou seu artigo afirmando que as redes sociais frequentemente reforçam padrões estéticos idealizados, e essas plataformas promovem campanhas publicitárias intensas voltadas à comercialização de produtos como alimentos, suplementos e vestuário, estimulando seus usuários a perseguirem corpos considerados “perfeitos” e soluções rápidas para o controle de peso, como podemos ver na figura 9.

Esse tipo de conteúdo, veiculado em plataformas como o TikTok, onde o público adolescente é predominante, contribui para a desinformação, o consumismo nutricional e o

afastamento de práticas sustentáveis de autocuidado, como a construção gradual de hábitos saudáveis. Além disso, reforça o imediatismo e a ansiedade por resultados estéticos rápidos, típicos do padrão midiático de corpo ideal. Hoje em dia o público jovem quer resultados cada vez mais rápidos, e esse tipo de conteúdo faz com que eles acreditem que possam fazer uma mudança tão delicada e gradativa em poucos dias, sem orientação de como fazê-la.

Figura 9 – Influencer relatando emagrecimento com uso de suplemento.



Fonte: Adaptado de TikTok, perfil ocultado por questões éticas, 2023.

A Figura 10 apresenta um vídeo publicado no TikTok, no qual uma funcionária de farmácia promove medicamentos para emagrecimento que não exigem prescrição médica. A gravação, feita dentro do próprio ambiente da farmácia, transmite uma mensagem preocupante ao apresentar tais produtos como soluções simples, acessíveis e eficazes para a perda de peso, desconsiderando a importância do acompanhamento profissional. Esse tipo de conteúdo, amplamente disseminado nas redes sociais e com grande alcance entre adolescentes, contribui para a banalização do uso de medicamentos e a formação de uma relação distorcida com a alimentação e com o próprio corpo.

É essencial destacar que o processo de emagrecimento, quando necessário, deve ser conduzido por profissionais capacitados, como nutricionistas, conforme Raehsler et al. (2017) citou, dizendo que a elaboração das dietas precisa ser feita de forma individualizada e orientada por um profissional e levando em conta as necessidades específicas e os objetivos nutricionais de cada pessoa. O nutricionista é responsável por orientar uma alimentação adequada, equilibrada e personalizada, enquanto o psicólogo atua na construção de uma relação saudável com o corpo e com a comida, prevenindo o desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar. Sem esse suporte

multiprofissional, adolescentes podem recorrer a práticas perigosas e ineficazes, movidos por padrões estéticos impostos pelas redes sociais e pela pressão social, comprometendo tanto a saúde física quanto a mental.

Figura 10 – Vídeo de TikTok promovendo medicamentos isentos de prescrição.



Fonte: TikTok, perfil preservado por ética, 2024.

A Figura 11 apresenta mais um vídeo do TikTok com grande alcance, onde uma influenciadora afirma ter tomado um “combo anti-inflamatório” para desinflamar o intestino e, em apenas cinco dias, ter perdido toda a gordura abdominal, conforme suas palavras. A publicação propaga a ideia de que medicamentos ou suplementos podem promover transformações físicas rápidas e quase milagrosas, sem qualquer menção à necessidade de orientação profissional ou avaliação individualizada. O mais preocupante é que esse conteúdo atinge milhares de pessoas — principalmente adolescentes — como mostram os mais de 65 mil curtidas e mais de mil comentários, muitos deles pedindo a receita do tal combo. A autora não especifica se houve prescrição médica ou nutricional, tampouco alerta para riscos, contraindicações e possíveis efeitos colaterais, reforçando uma narrativa perigosa de que a automedicação é inofensiva e eficaz.

No processo de emagrecimento sem apoio multiprofissional há sérios riscos de surgirem transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes, público vulnerável à pressão estética. Além disso, é fundamental refletir sobre o papel do influenciador digital. A

influência é uma responsabilidade, não apenas uma oportunidade de monetização. Divulgar práticas sem embasamento científico, sem avaliação individual e com promessas de resultado rápido contribui diretamente para a cultura do imediatismo, da insatisfação corporal e do adoecimento físico e emocional. É relevante considerar as responsabilidades associadas à disseminação de conteúdos desse tipo. Caso um adolescente utilize um produto recomendado nessas publicações e venha a sofrer consequências como reações alérgicas, levantam-se importantes questões de ordem ética e jurídica relacionadas à responsabilização — seja do autor da publicação, do próprio jovem, de seus responsáveis legais ou da plataforma digital que veicula o conteúdo.

A palavra influenciador é tendência hoje em dia, então todo mundo é influenciador, e as pessoas não usam essa palavra com responsabilidade. Ao assumir o papel de influenciador digital, o indivíduo reconhece implicitamente seu poder de impactar comportamentos, escolhas e percepções de outras pessoas. Diante dessa responsabilidade, causa preocupação o fato de alguns utilizarem suas plataformas para disseminar informações sobre emagrecimento sem possuir embasamento técnico ou formação adequada na área da saúde. A divulgação de receitas, combinações alimentares e supostos “chás milagrosos” sem respaldo científico configura um ato de grande irresponsabilidade, sobretudo considerando o alcance e a influência que tais conteúdos podem exercer sobre o público. Torna-se, portanto, fundamental refletir sobre a coerência entre o reconhecimento do poder de influenciar e a postura adotada na prática, visto que a própria denominação “influenciador” carrega a obrigação ética de agir com responsabilidade e compromisso com a informação compartilhada.

Figura 11 – Vídeo de TikTok promovendo combo para desinflamar intestino e emagrecer.



Fonte: TikTok, perfil preservado por ética, 2025.

4.3 O mito do corpo perfeito e validação social

A Figura 12 mostra uma publicação do Instagram onde uma página da Internet com milhões de seguidores está fazendo uma comparação de uma influenciadora. A imagem compara o antes e depois ao longo de oito meses, apresentando uma evolução corporal significativa. No entanto, é importante destacar que tais resultados foram obtidos com o auxílio de procedimentos estéticos, uso de medicamentos e hormônios, informações que muitas vezes não são explicitadas nessas publicações. Essa ausência de transparência pode levar o público, especialmente adolescentes, a desenvolverem expectativas irreais sobre seus próprios corpos.

Adolescentes estão em uma fase sensível de autoconhecimento e construção da autoestima, e a comparação com imagens idealizadas pode resultar em insatisfação corporal, baixa autoestima, ansiedade e frustração por não alcançarem resultados similares, que na verdade exigem intervenções específicas. Portanto, é fundamental promover o consumo crítico e consciente dessas publicações, reforçando que nem sempre o que é mostrado reflete a realidade integral.

E, novamente, os números de curtidas, de comentários, é algo que precisamos levar em consideração, pois chama a atenção, sendo um conteúdo sensível para algumas pessoas, principalmente pessoas que fazem comparações entre si mesmas e determinados

influenciadores, pessoas famosas. É o tipo de publicação que dissemina muito rápido de uma rede social para outra, principalmente nessas páginas, onde tudo é atualizado em poucos minutos.

Figura 12 - Publicação feita por página da Internet.



Fonte: Instagram, perfil preservado por ética, 2025.

Na figura 13 temos uma influenciadora que costuma publicar fotos e trajes de outras pessoas magras, adaptando essas roupas ao seu corpo com sobrepeso. Embora essa prática possa parecer positiva por promover diversidade, ela também reforça um padrão visual idealizado, no qual a valorização do estilo está diretamente ligada ao corpo magro.

Esse tipo de conteúdo pode intensificar a comparação corporal entre os seguidores, especialmente adolescentes, que estão em uma fase de construção da identidade e enfrentam muitas inseguranças sobre a aparência. A comparação constante com corpos idealizados, somada à valorização de padrões restritos de beleza, pode gerar sentimentos de inadequação, baixa autoestima, ansiedade e até comportamentos prejudiciais para a saúde.

É fundamental que se promova a valorização da diversidade corporal e que cada pessoa reconheça e celebre seu próprio estilo e identidade, independentemente do peso ou das aparências mostradas nas redes sociais, para minimizar os efeitos negativos da comparação corporal e do preconceito. Nesse mesmo contexto, podemos citar novamente as palavras de Krepp e Ferreira (2012) e Madureira (2018), que compartilham que a adolescência é um período caracterizado por transformações físicas intensas, tratando-se de uma fase em que o sentimento de pertencimento a grupos sociais é fundamental e a não conformidade com os padrões estéticos estabelecidos pode resultar em exclusão social. Nesse contexto, os

adolescentes tornam-se mais suscetíveis ao surgimento de transtornos alimentares primários, os quais podem desencadear distúrbios psicológicos subsequentes, como depressão e ansiedade.

Figura 13 - Publicação feita por influenciadora, na sua página do Tiktok.



Fonte: Tiktok, perfil preservado por ética, 2022.

A Figura 14 retrata uma prática amplamente difundida nas redes sociais: o uso de fitas ou faixas para apertar a cintura com a intenção de afiná-la ou caber melhor em roupas justas. Apesar de parecer um truque estético simples, esse tipo de prática pode causar sérios danos físicos como compressão da pele, restrição da respiração, má postura, desconforto contínuo e até prejuízos à posição e ao funcionamento dos órgãos internos. Trata-se de uma técnica sem qualquer embasamento científico, insegura e não recomendada por profissionais da saúde.

Além dos riscos físicos, o impacto psicológico desse tipo de conteúdo é igualmente preocupante — especialmente entre adolescentes, em sua maioria meninas, que estão em uma fase de desenvolvimento e descobertas corporais. Ao se depararem com essas postagens, muitas jovens podem sentir-se pressionadas a reproduzir esse tipo de comportamento para se sentirem aceitas, parecerem mais magras ou se encaixarem em padrões estéticos irreais. Isso compromete a autoestima, afeta a autoconfiança, incentiva comparações constantes com outros corpos e alimenta um ciclo de insatisfação corporal. Durante a adolescência, momento em que o corpo está em transformação, é essencial reforçar que práticas baseadas em

modismos da internet não refletem saúde nem beleza real e que o cuidado com o corpo deve ser pautado no respeito à individualidade e orientado por informações seguras.

Figura 14 - Publicação feita na rede social Instagram.



Fonte: Instagram, perfil preservado por ética, 2025.

A Figura 15 apresenta uma fala comum nas redes sociais, onde a autora afirma que as únicas coisas que a deixariam triste seriam ficar sem dinheiro e “ser gorda”. Apesar de parecer uma brincadeira inofensiva, esse tipo de declaração revela a falta de empatia e o preconceito ainda existente em relação a corpos fora do padrão magro. Ao associar a gordura a algo negativo, vergonhoso ou indesejado, a publicação reforça estigmas e contribui para a marginalização de pessoas com sobrepeso.

Esse tipo de conteúdo, quando consumido por adolescentes — especialmente meninas — pode causar grande impacto emocional. Nessa fase da vida, onde a construção da identidade e da autoestima está em desenvolvimento, mensagens como essa reforçam a ideia de que só corpos magros são válidos ou dignos de aceitação. Isso pode gerar sentimentos de inadequação, insegurança, vergonha do próprio corpo e intensificar a comparação entre corpos, o que prejudica diretamente a saúde mental e emocional.

É fundamental combater esse tipo de discurso e promover uma cultura de respeito, empatia e valorização da diversidade corporal, para que todos, especialmente os mais jovens, se sintam representados, acolhidos e confiantes em sua própria identidade. Isso nos faz retomar as palavras dos autores Copetti e Quiroga (2018), de que a indústria da beleza, de modo geral, promove a ideia de que transformações corporais seriam capazes de modificar não apenas a aparência física, mas também a realidade emocional do indivíduo. Sugere-se

assim que as adversidades pessoais podem ser superadas por meio da mudança estética, trazendo a conexão de peso *versus* tristeza que foi citado na publicação da Figura 15. Os autores, ainda, seguem afirmando que tal crença confere legitimidade à magreza como ideal estético predominante, o que pode atuar como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Figura 15 - Publicação que mostra sobrepeso como motivo para tristeza.



Fonte: Instagram, perfil preservado por ética, 2025.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo analisar o impacto das redes sociais na alimentação e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. Por meio de uma abordagem qualitativa, com base em revisão bibliográfica e análise crítica de conteúdos digitais, foi possível identificar a intensa influência que as redes sociais exercem sobre a construção de hábitos alimentares, especialmente entre os adolescentes, grupo mais vulnerável devido ao processo de formação de identidade e senso crítico.

Constatou-se que as redes sociais, ao promoverem conteúdos voltados a padrões estéticos idealizados, frequentemente divulgam dietas restritivas e comportamentos alimentares prejudiciais sem qualquer respaldo científico. Essa exposição constante a informações distorcidas sobre alimentação contribui para a naturalização de práticas nocivas, que muitas vezes são vistas como alternativas válidas e eficazes em detrimento da busca por

orientação profissional. Ao longo da pesquisa, foi possível observar o impacto direto que publicações com falta de empatia, reforço de padrões estéticos irreais podem causar, especialmente em um público jovem que se encontra em fase de formação de identidade, caráter e valores.

Apesar dos resultados relevantes, o estudo apresentou limitações metodológicas, principalmente devido à escassez de produções acadêmicas e científicas atualizadas que abordem diretamente a relação entre redes sociais e transtornos alimentares de forma aprofundada. Por se tratar de um tema relativamente recente e em constante transformação, a literatura disponível ainda é limitada, o que restringiu a amplitude da análise.

Ainda assim, acredita-se que este trabalho contribui para a ampliação do debate sobre o papel das redes sociais na saúde mental e alimentar dos adolescentes, ressaltando a necessidade de campanhas educativas, maior regulamentação dos conteúdos digitais e incentivo à alfabetização midiática. Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se o uso de metodologias mistas, que combinam análises quantitativas e qualitativas, além da realização de estudos de campo com adolescentes, profissionais da saúde e influenciadores digitais.

Diante do fácil acesso a conteúdos inadequados nas redes sociais, torna-se urgente e necessário repensar o papel dessas plataformas na vida dos adolescentes. Precisamos, como sociedade, unir-nos para promover uma curadoria mais ética e responsável dos conteúdos compartilhados nas redes sociais, combatendo discursos desrespeitosos e incentivando o compartilhamento de informações construtivas, seguras e acolhedoras.

Conclui-se que, embora as redes sociais possam ser espaços de pertencimento e expressão, elas também podem amplificar padrões estéticos irreais, favorecendo o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, especialmente quando não há mediação familiar ou educacional. Este trabalho é apenas o início de um debate que precisa ser ampliado. Acredita-se que ainda há muito a ser pesquisado, discutido e publicado sobre o tema, com o objetivo de transformar o ambiente digital em um espaço mais saudável, inclusivo e consciente. Afinal, os adolescentes de hoje são os adultos de amanhã — e cabe a nós, no presente, dar o exemplo e contribuir para a construção de um futuro menos tóxico e mais humano.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S. Abordagens no transtorno alimentar – anorexia, bulimia, compulsão alimentar não especificado. In: TRECCO, S. (org.). **Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática**. São Paulo: Roca, 2017. p. 193-199.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5**. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.
- APARICIO-MARTINEZ, P. et al. Social media, thin ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: an exploratory analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], v. 16, n. 21, art. 4177, 2019.
- BACHNER-MELMAN, R. et al. Lives on the line: the online lives of girls and women with and without a lifetime eating disorder diagnosis. **Frontiers in Psychology**, [s.l.], v. 9, art. 2128, 2018.
- BARCACCIA, B. et al. Dysfunctional eating behaviors, anxiety, and depression in Italian boys and girls: the role of mass media. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 72-77, 2017.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-554, 2005.
- BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do adolescente**. [S.l.]: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 22 maio 2025.
- CASTRO, S. S.; ARAYA, C. S. Anorexia nerviosa en adolescentes y adultos. **Revista Ciencia y Salud Integrando Conhecimentos**, v. 4, n. 4, p. 212-226, 2020.
- DA COSTA, V. Z. C.; ROMANO, G. M. K.; DE MORAIS, B. C. M. R. Transtornos da alimentação. In: ____ (org.). **Transtornos alimentares na infância e na adolescência: uma visão multidisciplinar**. São Paulo: [editora], 2019. Cap. 2.
- COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.
- EATING DISORDER HOPE. **Eating disorders: causes, symptoms, signs & treatment help**, 2021.
- EDDY, K. T. et al. Recovery from anorexia nervosa and bulimia nervosa at 22-year follow-up. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 78, n. 2, p. 17085, 2017.

FERNANDES, M. H. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

GOLDEN, N. H. et al. Eating disorders in adolescents: position paper of the Society for Adolescent Medicine. **Journal of Adolescent Health**, [s.l.], v. 33, n. 6, p. 496-503, 2003.

GOMES, S. B. et al. Evolução histórica dos conceitos e critérios diagnósticos da bulimia nervosa e do transtorno da compulsão alimentar: uma revisão de literatura. **Diálogos Interdisciplinares em Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 1, n. 1, p. 60-69, 2021.

PHILIPPI, S. T. (org.). **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. Barueri: Manole, 2019.

PRADO, A. C. M. R. **A busca pelo corpo perfeito: uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza**. Brasília: UnB, 2018.

RAEHSLER, S. L. et al. Acúmulo de metais pesados em pessoas que seguem uma dieta sem glúten. **Gastroenterologia Clínica e Hepatologia**, v. 16, n. 2, p. 244-251, 2017.

TIMERMAN, F. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Editora Senac, 2021.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3495-3508, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014>.

VIANNA, M.; NOVAES, J. V. Compulsão alimentar: uma leitura psicanalítica. **Polêm!ca**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 84-103, 2019.

VIEIRA SÁ COPETTI, A.; VILLANOVA QUIROGA, C. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, 2018.