

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ISABELLE MACÊDO BEZERRA

**O PESO QUE A MÍDIA EXERCE SOBRE A BALANÇA: Transtornos alimentares na
adolescência feminina**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

ISABELLE MACÊDO BEZERRA

O PESO QUE A MÍDIA EXERCE SOBRE A BALANÇA: Transtornos alimentares na adolescência feminina

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Dra. Flaviane Cristine Troglio da Silva

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2023

ISABELLE MACÊDO BEZERRA

O PESO QUE A MÍDIA EXERCE SOBRE A BALANÇA: Transtornos alimentares na adolescência feminina

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 07/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: DOUTORA FLAVIANE CRISTINE TROGLIO DA SILVA

Membro: MESTRA SILVIA MORAES DE SANTANA FERREIRA

Membro: PROFESSORA ESPECIALISTA NADYELLE DINIZ GINO

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2023

O PESO QUE A MÍDIA EXERCE SOBRE A BALANÇA: Transtornos alimentares na adolescência feminina

Isabelle Macêdo Bezerra¹
Flaviane Cristine Troglio da Silva²

RESUMO

O presente artigo aborda os principais fatores de risco e a influência da mídia para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino, mais especificamente os transtornos de anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Trata-se de um estudo realizado por meio de levantamento bibliográfico, com o intuito de realizar uma revisão integrativa. Os transtornos alimentares são patologias graves que acometem uma grande parcela de jovens adolescentes, sendo em sua maioria do sexo feminino, no qual um dos seus principais fatores de risco é a influência exercida pela sociedade, especialmente a mídia, visto que realizam cobranças a respeito de um padrão corpóreo. Desta forma, foi possível compreender que garotas adolescentes são pertencentes a um espaço de vulnerabilidade, e podem através de estilos de vida considerados antagonista a saúde, desenvolver algum tipo de transtorno alimentar durante a busca incessante de alcançar um ideal de beleza imposto pela mídia. Além de perceber também a importância da atuação do terapeuta cognitivo comportamental diante desses casos, visto que a TCC é atualmente considerada padrão ouro no tratamento de transtornos alimentares, devido a uma grande proporção de estudos a respeito dos TAs, cujo enfatizam a eficácia do uso dessa abordagem psicológica.

Palavras-chave: Transtornos alimentares. Adolescência. Mídia. Terapia Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT

This article discusses the main risk factors and the influence of the media on the development of eating disorders in female adolescents, specifically anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder. This is a study carried out by means of a bibliographic survey, with the aim of conducting an integrative review. Eating disorders are serious pathologies that affect a large proportion of young adolescents, the majority of whom are female. One of the main risk factors is the influence exerted by society, especially the media, since they demand a body standard. In this way, it was possible to understand that adolescent girls belong to a space of vulnerability and can, through lifestyles considered antagonistic to health, develop some kind of eating disorder during the incessant search to achieve an ideal of beauty imposed by the media. In addition to realizing the importance of the cognitive behavioral therapist's work in these cases, since CBT is currently considered the gold standard in the treatment of eating disorders, due to a large proportion of studies on EDs, which emphasize the effectiveness of using this psychological approach.

Keywords: Eating disorders. Adolescence. Media. Cognitive Behavioral Therapy.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: isabellemacedo15@hotmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: flaviane@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O período da adolescência é caracterizado pela transição do fim da infância para o início da vida adulta, este processo é marcado por transformações tanto psicológicas quanto biológicas. Destas mudanças, as que costumam ser mais perceptíveis são as corporais e as emocionais, visto que o corpo adolescente passa por etapas de crescimento, onde ocorre o aumento drástico da altura e do peso, além da busca constante da construção da sua identidade (Feldman; Martorell e Papalia, 2014).

Dessa forma, o ser humano ao chegar na adolescência passa a ter que se adaptar a viver em um corpo diferente do que já estava acostumado, diante disso é comum que nessa época tantas mudanças ocasionem alguns problemas para a vida dos adolescentes, segundo Soares e Bittar (2020), um desses problemas é a sensibilidade em relação a sua imagem corporal, onde as meninas são as mais afetadas, por sofrerem frequentemente com as cobranças geradas pelo padrão de beleza feminina imposto pela sociedade. Entretanto, apesar de ser uma exigência destinada majoritariamente ao público feminino, segundo o autor Appolinario *et al.* (2021), outras populações também sofrem com cobranças relacionadas ao seu tipo físico, como o gênero masculino e a comunidade LGBTQ+, porém ainda há poucos estudos a respeito dessa temática.

Atualmente a mídia tem sido um dos principais meios de comunicação que transmite essa ideia de padrão de beleza, visto que possui um grande espaço no mundo, sendo os adolescentes um dos públicos alvos que mais sofrem com a influência desse meio de comunicação, pelo fato das redes sociais estarem sempre presentes no seu cotidiano. Para Marques *et al.* (2021), por a mídia ser detentora desse poder perante essa faixa etária, consegue com maior facilidade produzir conteúdo que impacta diretamente os estilos de vida, cujo foco costuma ser a imagem corporal, uma vez que é tido como um assunto sensível para a maioria dos jovens. Com isso, a mídia vende a ideia de que o corpo perfeito funciona como passaporte para a felicidade, sucesso, poder, qualidade de vida e para a aquisição do seu lugar em grupos sociais desejados. Dessa forma, essa ideia implantada, segundo Vargas (2014), é associada a um conjunto de conteúdos altamente danosos a saúde, como propostas de dietas exorbitantes, jejum, comercialização de remédios para emagrecer, incentivo a práticas de exercícios exageradas, além de um possível desenvolvimento de transtornos alimentares.

Cabe salientar que os transtornos alimentares são patologias que possuem relação direta com a cultura, visto que estão associados a fatores de diferentes contextos sociais, em vista

disso é considerado um quadro clínico amplo, pois possui características não só fisiológicas, mas também psicológicas e comportamentais. De acordo com a *American Psychiatric Association* - APA (2023), os transtornos alimentares são caracterizados por intensas perturbações na percepção da imagem corporal e nos comportamentos alimentares; o DSM- 5 TR apresenta vários tipos de transtornos alimentares, mas os que serão abordados no decorrer desse estudo é a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TAC). Segundo estudos, essas doenças costumam afetar com maior frequência mulheres adolescentes ou adultas jovens por serem os alvos da cobrança de padrão de beleza perfeita perante a sociedade (Leal *et al.*, 2012).

Considerando que os casos de transtornos alimentares são singulares, é essencial que o tratamento seja personalizado de acordo com as necessidades do paciente. Com isso, de acordo com Beck (2021), uma das abordagens psicológicas que melhor se evidencia nesses contextos é a Terapia Cognitivo Comportamental – TCC, por ser considerada o “padrão ouro” em psicoterapias, especialmente em questões relacionadas a transtornos psicológicos. A TCC é uma abordagem da Psicologia formulada pelo psiquiatra Aaron Beck no ano de 1960, sendo sua ideia principal a de que o pensamento do sujeito influencia nas suas emoções e nos seus comportamentos, consequentemente o seu objetivo é auxiliar o paciente no processo de identificação de distorções cognitivas e na elaboração de habilidades para que seja possível entender suas experiências sob diferentes perspectivas (Moretti e Neta, 2021).

Dessa forma, esse trabalho se justifica por se tratar de uma abordagem de uma questão atual, onde a temática torna-se relevante pelo fato de garotas adolescentes consumirem constantemente grande quantidade de conteúdos produzidos pela mídia, cujo foco é a idealização de corpos perfeitos, porém quase inalcançáveis. O que acarreta em sérios prejuízos na saúde dessas adolescentes, devido a busca incessante de conseguir se encaixar no padrão de beleza feminino exigido. O presente trabalho traz como contribuição um maior conhecimento e compreensão sobre o assunto abordado, e servirá também como embasamento teórico para a realização de outros estudos relacionados a este tema.

Diante disso, esse estudo tem como objetivo identificar os principais fatores de risco e a influência da mídia para o desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência feminina. Sendo assim, pretende investigar a influência que a mídia exerce sobre a construção da imagem corporal das adolescentes; examinar os principais fatores de risco para o desenvolvimento do Transtorno de Bulimia Nervosa, Transtorno de Anorexia Nervosa e para o Transtorno de Compulsão Alimentar; e por fim, analisar o papel do psicólogo cognitivo comportamental no cuidado à adolescentes com transtornos alimentares.

2 METODOLOGIA

A natureza do estudo é de ordem descritiva, conforme Nunes *et al.* (2016), a pesquisa descritiva visa realizar uma observação a respeito de assuntos anteriormente estudados, com o intuito de obter uma nova interpretação para a problemática discutida, essa pesquisa ocorre através de análise de dados, registros de características e fatores que sejam relacionados ao tema abordado. Para o alcance do objetivo proposto, a pesquisa é de caráter exploratório, visto que segundo Lira (2019), a pesquisa exploratória é realizada em trabalhos que tratam de assuntos que não foram muito explorados. Com isso, o seu intuito é esclarecer conceitos abordados na pesquisa, formulando a problemática de forma mais precisa, para que sirva como embasamento para estudos posteriores.

O procedimento aplicado para a obtenção da coleta de dados, foi a pesquisa bibliográfica. De acordo com Lira (2019), a pesquisa bibliográfica consiste na busca de informações realizada através de livros, documentos, revistas, jornais, folhetos, informativos e sites. Essa metodologia é aplicada em todo tipo de pesquisa, como um caráter introdutório, porém não necessita procurar informações no campus. Diante disso, a análise de dados utilizada no decorrer do estudo, foi a metodologia de pesquisa qualitativa, conforme Yin (2016), esse modelo de pesquisa tem como objetivo analisar de forma descritiva o fenômeno social, sem a necessidade de realizar estudos através de instrumentos estatísticos. Além de permitir uma vasta exploração sobre diferentes tópicos e aprofundamentos do estudo abordado.

As informações foram colhidas por meio das bases de dados SciELO, Google Acadêmico. Foram utilizados como descritores: “adolescência” e/ou, “influência da mídia na adolescência” e/ou, “transtornos alimentares” e/ou, “bulimia nervosa” e/ou, “anorexia nervosa” e/ou, “transtorno compulsório alimentar” e/ou, “terapia cognitivo comportamental”.

Os trabalhos que serviram de base para este estudo atenderam aos seguintes critérios de inclusão, tratar-se de artigo de revisão, tese, dissertação, livro, trabalho de conclusão de curso, cujo objetos de estudo sejam coerentes com a temática abordada neste trabalho, além de terem sido publicados entre os anos de 2013 e 2023, podendo ser pertencentes aos idiomas português e inglês. Já os critérios de exclusão, foram estudos que tinham datas de publicação fora do padrão estabelecido, assim como materiais que não abordavam o tema central do presente trabalho.

3 A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DAS ADOLESCENTES E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

Segundo Santrock (2014), a adolescência trata-se de uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, no qual a sua principal característica são as transformações que ocorrem com o ser humano nesse momento. Seu início geralmente se dá por volta dos 10 ou 13 anos, enquanto o encerramento acontece quando o sujeito está chegando aos 19 anos, porém o autor enfatiza que esses números relacionados a idade não são unânimes, visto que a adolescência está diretamente relacionada aos aspectos culturais de cada localidade.

Esse fato mostra que apesar de não poder generalizar onde começa e termina o período da adolescência, pode-se entender que as pessoas que cumprem essa etapa da vida, consequentemente encaram as transformações que estão presentes nessa transição, como as mudanças biológicas, cognitivas e socioemocionais. Para Passos *et al.* (2013), é na adolescência que o corpo e suas alterações costumam ter maior importância, assim como os acessórios utilizados pelos adolescentes, o corpo também é uma forma de manifestar a identidade e se inserir no grupo social desejado, gerando uma intensa preocupação em relação a imagem corporal.

Conforme Ferderle (2023), é através da busca pela aquisição da identidade que o adolescente começa a construir a sua autoestima, visto que a autoestima é uma ferramenta necessária para compreender como uma pessoa enxerga a si mesmo diante do mundo, tanto em relação a características físicas, quanto a emocionais e comportamentais. Isso mostra, que o adolescente ao entrar nesse período tenta adaptar-se ao novo corpo, então utiliza recursos que possam o ajudar a criar ideologias a respeito do corpo atual, onde possa se firmar e reconhecer quais aspectos deve valorizar e quais características deve mudar para que se sinta pertencente a essa nova fase.

Diante disso, Figueiredo (2019), apresenta em seus estudos que a adolescência é marcada por incertezas, questionamentos e inseguranças, onde esses fatores são geralmente direcionados em maior parte para as características corporais. Dessa forma, há consequentemente uma interferência dessas situações na construção da imagem corporal do sujeito, além de que o adolescente se torna mais propício a desenvolver maior sofrimento nesse período, afetando de forma significativa a sua autoestima e fortalecendo um ideal de imagem corporal frágil.

De acordo com Marques (2016), a imagem corporal consiste na percepção que o indivíduo tem em relação ao seu corpo e no processo de rotulação baseado nos padrões de

beleza existentes na sociedade, como magro, gordo, baixo, alto, por exemplo. O autor afirma também que é por meio dessas exigências impostas pela sociedade que surge a insatisfação do sujeito com o próprio corpo. Isso mostra que os adolescentes ainda estão em desenvolvimento e na busca pela sua identidade, além de que a imagem corporal pode ser julgada como algo favorável ou desfavorável.

Dessa forma, segundo Appolinario (2021), na adolescência os pais e amigos possuem forte influência a respeito da construção da imagem corporal de uma pessoa, com isso, quando o adolescente sente segurança em meio aos seus relacionamentos, torna-se mais difícil desenvolver insatisfação com o seu corpo, porém quando as influências externas possuem caráter negativo são capazes de afetar de maneira significativa a percepção que eles têm a respeito do próprio corpo, visto que a cada novo conceito de beleza que surge, se veem na obrigatoriedade de alcançá-lo, com o objetivo de se igualar aos outros.

Cabe salientar que para Fortes *et al.* (2015), a insatisfação corporal é tida como um componente atitudinal da imagem corporal, cujo pode ser classificada como uma avaliação negativa do sujeito a respeito dos aspectos de sua aparência e da sua forma física, além de que as pesquisas do autor enfatizam uma maior prevalência de insatisfação corporal em adolescentes do gênero feminino, esse fato se dá especialmente devido a intensa cobrança pelo alcance do corpo ideal, tendo como principal critério a magreza extrema. Com isso, as jovens mostram-se mais propícias a desenvolverem um possível comportamento alimentar disfuncional, dado que, de acordo com a APA (2023), a insatisfação corporal é considerada um dos principais fatores de risco para o surgimento de transtornos alimentares.

Vale ressaltar que a ditadura da magreza, como é comumente nomeada essa cobrança intensa da sociedade pela beleza perfeita, possui um grande poder de influência diante da figura do corpo feminino, como mencionado anteriormente, pois os valores relacionados a aparência física estão atualmente se sobressaindo em relação aos valores da essência do sujeito. Com isso, de acordo com Barros *et al.* (2023), as garotas adolescentes por estarem vivenciando uma etapa com muitos conflitos relacionados com a sua autoimagem, são consideradas mais suscetíveis a optarem por mudanças significativas no corpo.

Segundo Silva *et al.* (2020), a construção da imagem corporal é um processo relacionado diretamente a diversos fatores sociais, tendo como um de seus maiores destaques a influência da mídia, visto que essa ferramenta é tida como uma das principais desencadeadores da insatisfação corporal. Uma vez que a mídia de comunicação em massa é responsável por propagar inúmeras imagens de corpos idealizados, associando-os constantemente a sinônimo

de sucesso e poder, além de propagar ideias inalcançáveis de padrões de beleza, estimulando a insatisfação corpórea de quem não consegue alcançar estes ideais.

Atualmente os meios de comunicação em massa perderam grande parte do seu espaço para a internet, pois as redes sociais se popularizaram, além de serem ferramentas de fácil acesso e de rápida atualização de assuntos, de acordo com Silva *et al.* (2020), o consumo a conteúdos está de uma forma desenfreada, dado que os usuários dessas redes é quem decidem o que vão consumir, e o que vão apresentar para o público, pelo fato de já não possuir um filtro de informações, como os outros meios utilizam. Diante disso, tornou-se mais fácil compartilhar situações rotineiras sobre as suas vidas, assim como fazer comentários sobre a vida dos outros. Isso mostra, que o avanço da internet e consequentemente das redes sociais, trouxeram tanto benefícios, quanto malefícios para a sociedade, uma vez que as redes podem ter a função de aproximar pessoas, mas também podem servir de ferramentas para a destilação de ódio e propagação da violência psicológica contra o outro.

Com base nas pesquisas de Ferderle (2023), a rede social mais utilizada mundialmente é o Instagram, plataforma onde é possível publicar fotos, vídeos, além de poder acompanhar perfis de pessoas que possuem assuntos em comum. Para o autor, os adolescentes valorizam demasiadamente os conteúdos consumidos via internet, e desenvolvem preocupações constantes com números de curtidas nas suas publicações e pelo grau de aceitação por parte dos outros usuários. Dessa forma, as adolescentes tornam-se mais suscetíveis a serem influenciadas, principalmente em questões relacionadas ao corpo, visto que uma plataforma como o Instagram reforça os ideais de corpo irreal, ocasionando um maior sofrimento para as adolescentes e desencadeando possíveis sentimentos de baixo autoestima em quem não consegue se encaixar nos modelos propostos.

Dessa forma, Caetano (2006), afirma que o culto ao corpo ideal se dá por influência da mídia, pois esta coloca sempre em destaque corpos magros e definidos, e os associam como sinônimo de perfeição e saúde, com isso, a população considera uma obrigação alcançar esse padrão corporal. O autor enfatiza que são poucas as pessoas que conseguem obter esse ideal de beleza, enquanto a maioria busca por alternativas nem um pouco saudáveis para chegarem ao seu objetivo. Isso mostra que a intensa cobrança em cima de um padrão de beleza irreal afeta o desenvolvimento saudável dos adolescentes, visto que estes passam a associar termos de magreza a bem-estar, e quando não conseguem o objetivo esperado correm o risco de desenvolver algumas possíveis perturbações alimentares.

Conforme os estudos de Lira (2017), o grupo que possui maior vulnerabilidade em relação a influência da mídia sobre o padrão corpóreo são adolescentes do gênero feminino,

uma vez que no período da pré- menarca ocorre o aumento da gordura corporal, com isso, aumenta também a preocupação com o peso corporal, muitas vezes provocada pelo medo da rejeição. Além de serem grandes consumidoras de conteúdos criados pela mídia, deixando-as assim vulneráveis a padrões de beleza, portanto, com maior grau de insatisfação corporal.

O impacto que as redes sociais tem sob a construção da imagem corporal das adolescentes é muito forte, segundo Ferderle (2023), pois devido a intensa cobrança em relação ao corpo perfeito, elas costumam recorrer com maior frequência a aplicativos de softwares de edição de imagem, cujo intuito é se encaixar nas regras formuladas por determinados grupos sociais, que valorizam acima de tudo uma ideologia de corpo magro e com curvas milimetricamente calculadas. O que consequentemente acarreta em problemas associados a problemas de imagens, assim como dificuldades sociais, timidez excessiva, ansiedade, depressão, além de transtornos alimentares.

Dessa forma, seguindo a linha das pesquisas de Vargas (2014), é constante a procura por meios que modifiquem o corpo, tornando o mais perto possível do ideal de corpo perfeito imposto pelos meios de comunicação, com isso as formas mais utilizadas são o uso abusivo de laxantes, provocação de vômitos, excesso de exercícios físicos, jejuns prolongados, dietas extremamente restritivas, dentre outras práticas prejudiciais a saúde.

Diante disso, o autor Gonçalves (2014), conclui através das suas pesquisas que é necessário criar uma reflexão aprofundada a respeito dos estereótipos corporais propagados pela mídia e suas consequências, uma vez que ao destacar um corpo irreal como sendo o ideal é influenciar de forma direta a preocupação excessiva com a imagem corporal, principalmente no período da adolescência. Isso mostra que com o aumento da corrida em busca do corpo perfeito, ocorre também o aumento dos casos de transtornos alimentares, cujo serão abordados no próximo tópico desse estudo.

4 OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS TRANSTORNOS DE BULIMIA NERVOSA, TRANSTORNO DE ANOREXIA NERVOSA E PARA O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Segundo Ramos *et al.* (2023), os transtornos alimentares (TA) são caracterizados como alterações no comportamento alimentar decorrente de algum distúrbio psicológico relacionado a ingestão de alimentos, seja em grande quantidade ou uma quantia considerada insuficiente para o indivíduo, além de estar relacionado também a questões do peso corporal. Essas alterações alimentares são classificadas enquanto transtorno alimentar quando ocorrem de

forma persistente e sem ser consequência de alguma doença física, e acaba afetando a saúde psicológica e física do sujeito.

Conforme Appolinario *et al.* (2021), existem vários tipos de transtornos alimentares, porém três possuem um maior destaque devido a grande quantidade de pesquisas existentes. Sendo eles, a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA). O autor enfatiza que mesmo os pacientes apresentando sintomas semelhantes entre os transtornos, ainda assim cada TA possui o seu critério diagnóstico, visto que eles diferem no decorrer do desenvolvimento do quadro clínico, assim como no tratamento e resolução.

De acordo com a APA (2023), a Anorexia Nervosa se caracteriza pelo medo intenso que o indivíduo possui a respeito do ganho de peso e/ou de engordar, pela restrição constante de ingestão calórica, e por fim, pela visão distorcida que o sujeito tem pelo seu próprio corpo, no qual ele costuma visualizar o seu corpo muito acima do peso real. Além de que, a pessoa diagnosticada com anorexia nervosa possui um peso corpóreo significativamente abaixo do limiar mínimo indicado para a sua faixa etária, gênero, fase do desenvolvimento e que não seja decorrente de algum problema de saúde física.

Vale ressaltar que de acordo com Alvarenga *et al.* (2020), a anorexia nervosa é dividida em dois subtipos, sendo eles a AN restritiva, no qual consiste na intensa restrição de ingestão calórica, práticas de jejum intermitente, além da execução exagerada de exercícios físicos, dentre outros meios compensatórios. Já a AN do tipo purgativa, se configura como comportamentos alimentares compulsórios frequentes, com o uso seguidamente de meios compensatórios purgativos, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, diuréticos e enemas.

A Bulimia Nervosa, por sua vez, segundo a APA (2023), é conceituada por episódios frequentes de comer de forma compulsiva e em seguida recorrer a meios compensatórios que evitem o ganho de peso, como por exemplo o vômito autoinduzido, o uso inadequado de laxantes e diuréticos, a prática excessiva de exercícios físicos, dentre outros meios; outra característica da bulimia nervosa é a autoavaliação que ocorre de forma indevida influenciada pelo peso corporal. Para que esses critérios sejam suficientes para um diagnóstico de bulimia nervosa, é necessário que o sujeito realize esses episódios de forma frequente, em média, de uma vez por semana em um período de três meses. Cabe salientar que, a característica que diferencia o transtorno de AN do tipo purgativa do transtorno de Bulimia Nervosa, é o peso corporal da pessoa, visto que o sujeito com AN possui o IMC (índice de massa corpórea), considerado abaixo do limiar desejado, enquanto que a pessoa com BN possui o peso corpóreo dentro dos parâmetros considerados desejados ou até mesmo superior.

Ainda seguindo os critérios diagnósticos listados pela APA (2023), o Transtorno de Compulsão Alimentar é caracterizado pela ingestão, em um dado momento, de uma quantidade de alimento consideravelmente maior do que a maioria das pessoas geralmente ingerem, quando estão vivenciando períodos semelhantes. Esses critérios, assim como a bulimia nervosa, também devem acontecer de forma constante, tendo como média a frequência de uma vez por semana, durante um período mínimo de um mês, além de que a ingestão excessiva de alimentos para ser considerada compulsão alimentar deve ser acompanhada pela sensação de falta de controle em relação a não conseguir parar de comer.

Conforme Copetti e Quiroga (2018), a prevalência para o desenvolvimento dos transtornos alimentares mencionados anteriormente, são maiores em adolescentes cuja faixa etária corresponde em média dos 12 aos 25 anos, do sexo feminino, no qual geralmente são ocasionados por inúmeros fatores de risco, sendo um deles as fortes exigências impostas a respeito do padrão de beleza feminina. No entanto, o autor destaca também o aumento do número de diagnósticos em homens e entre pessoas pertencentes a comunidade LGBTQIA+.

Dessa forma, Appolinario (2021), enfatiza a respeito da importância dos novos estudos sobre o desenvolvimento dos transtornos alimentares em outras populações, como grupos de idades mais avançadas, homens, e integrantes da comunidade LGBTQIA+, visto que eles também estão vulneráveis aos fatores de risco que desencadeiam esses transtornos. Diante disso, apesar da ocorrência dos TAs ser mais frequente em grupos do sexo feminino, é importante que não haja limitações a esses diagnósticos, visto que pode acarretar em possíveis dificuldades na descoberta precoce dos transtornos alimentares nos demais grupos, e consequentemente no seu tratamento.

Cabe salientar que de acordo com Alvarenga *et al* (2020), os transtornos alimentares possuem diversos tipos de fatores de risco para que possam se desenvolver, dentre eles é possível destacar os aspectos socioculturais, psicológicos e biológicos do sujeito. Isso mostra que os TAs podem ser desenvolvidos decorrentes de várias vias, seja ela por pressões externas reproduzidas pela sociedade, como a busca incessante para alcançar os padrões de beleza, seja por questões familiares e/ou individuais, ou até mesmo desencadeados por problemas de ordem biológica, como questões genéticas e/ou histórico de transtornos alimentares na família.

Dessa maneira, Appolinario *et al.* (2021), traz em seus estudos que os fatores de risco para o desenvolvimento dos TAs são divididos em três categorias, sendo eles os fatores predisponentes, precipitantes e mantenedores. A categoria dos fatores predisponentes se configura nos aspectos que estão presentes na vida do sujeito antes do surgimento dos transtornos alimentares, como por exemplo a presença de algum TA no histórico familiar, ser

do sexo feminino, possuir baixa autoestima, ter traços marcantes de perfeccionismo, assim como estar inserido em um contexto social no qual promove a supervalorização da magreza, dentre outros aspectos. Com base nisso, essas características no qual são pertencentes a história de vida do sujeito, podem ser consideradas como uma vulnerabilidade para o surgimento de um transtorno alimentar.

Ainda seguindo a linha de estudos de Appolinario *et al.* (2021), a categoria dos fatores precipitantes, por sua vez, pode ser conceituada como os aspectos que funcionam como uma espécie de gatilho para a pessoa, ou seja, marcam o ponto preciso do surgimento do transtorno na vida do sujeito. Alguns episódios que podem ser considerados pertencentes a essa categoria é uma possível perda ou separação vivenciada pela pessoa, início de dietas restritivas sem o acompanhamento de profissionais adequados, além de mudanças significativas em algum contexto da vida do indivíduo. Já os fatores mantenedores são tidos como os responsáveis para que ocorra o prolongamento da doença, alguns exemplos desses episódios é o culto a magreza, assim como a apresentação da magreza como sinônimo de felicidade e sucesso. Com isso, caso esses fatores não sejam identificados precocemente e tratados de forma eficaz, a doença pode tornar-se ainda mais perigosa.

Dessa forma, tendo como base o principal perfil acometido pelos transtornos alimentares, ou seja, adolescentes do sexo feminino, o autor Appolinario *et al.* (2021), caracteriza como principais fatores de risco relacionados ao período da adolescência, questões psicológicas sobre as mudanças corpóreas ocasionadas devido o início da puberdade. Esses fatores podem ser observados no desenvolvimento da anorexia nervosa, através do estranhamento do sujeito com o próprio corpo, visto que nessa fase nota-se o aparecimento de curvas e gorduras corporais, gerando assim insatisfação com a sua imagem corporal. Com esse estranhamento, as adolescentes ficam mais suscetíveis a desenvolverem distorções de imagem, no qual procuram como solução a volta para o corpo infantil, ou seja, com poucas curvaturas e mais magro.

Vale ressaltar que para Appolinario *et al.* (2021), as mudanças provocadas pela puberdade afetam significativamente os traços de personalidade de uma pessoa, com isso o autor enfatiza que um fator de risco para que haja o aparecimento da bulimia nervosa é a impulsividade, característica bem comum no período da adolescência, no qual geralmente ocasiona compulsões alimentares e a adesão de práticas purgativas. Outras questões que podem influenciar o surgimento da BN é a presença de bullying na história de vida do sujeito, motivado por temas relacionados a aparência e sobrepeso, dado que problemáticas como essa interferem

de forma negativa na autoestima, principalmente em adolescentes, visto que estão sempre buscando ser aceitos socialmente.

Assim como os critérios diagnósticos possuem semelhança entre a AN, BN e a TCA, os fatores de risco também possuem, principalmente os de ordem familiar e sociocultural. Segundo Alvarenga *et al.* (2020), o que possui maior destaque seguindo o contexto familiar é a intensa pressão exercida para que os adolescentes adotem um corpo magro, por meio de críticas e desvalorização, além de muitas vezes acontecer o incentivo a práticas de jejum e dietas inadequadas, no qual reforçam o comportamento disfuncional do adolescente com tendência a desenvolver um transtorno alimentar. Diante disso, paulatinamente vai acontecendo o distanciamento entre corpos naturais e corpos padronizados, como os que são colocados pela sociedade como o ideal.

Cabe salientar que junto aos fatores familiares temos os fatores de risco promovidos pela ordem sociocultural, no qual Marques *et al.* (2021), enfatiza que a mídia é considerada uma forte influência para a formação da imagem corporal dos adolescentes, visto que muitos dos assuntos abordados dizem respeito a padrões de beleza feminina, a ditadura da magreza e a idealização de corpos tidos como perfeitos afetam de maneira significativa o processo de construção e identificação de imagem corporal, no qual a adolescente que não consegue se encaixar nos padrões estabelecidos socialmente passa a ser excluída do seu meio social, o que acarreta em baixa autoestima, problemas com aceitação do seu corpo, ou seja, tornam-se vulneráveis a desenvolverem algum tipo de transtorno alimentar.

Diante disso, os autores Copetti e Quiroga (2018), concluem que os fatores socioculturais são tidos como os principais desencadeadores para o desenvolvimento dos transtornos alimentares em adolescentes, visto que utilizam ideais enraizadas historicamente na sociedade, como as que são empregadas pela indústria da beleza, no qual enfatizam que a mulher tem que seguir os padrões de beleza de forma rigorosa como um meio de alcançar sucesso, saúde, felicidade, dentre outras coisas; ou seja, a ideia que é passada é de que quando esse corpo magro é alcançado, conseqüentemente os problemas ao redor serão solucionados. Com isso, torna-se ainda mais complicado modificar esses ideais que a sociedade costuma reproduzir com frequência, e que conseqüentemente tem afetado a saúde psíquica e física das adolescentes com o desenvolvimento dos transtornos alimentares, já que é comprovado a vulnerabilidade desse grupo em relação aos conteúdos propagados pela mídia.

5 TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM CASOS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Conforme Wright *et al.* (2019), a terapia cognitivo comportamental foi elaborada por Aaron Beck por volta da década de 1960, primordialmente foi estruturada como uma terapia para depressão, cujo objetivo era um tratamento de curto período com o foco no presente. Todavia, no decorrer dos anos, a TCC passou a sofrer algumas adaptações, com o intuito de abranger diversos transtornos e problemas psicológicos além da depressão, como por exemplo transtornos de ansiedade, transtornos alimentares, abuso de substâncias, dentre outros. Isso mostra que apesar de ter passado por alterações tendo como base os estudos de Beck e de outros autores, a TCC ter desenvolvido novas técnicas, conceitos e tratamentos, os seus conceitos fundamentais continuam sendo os mesmos do seu período de criação.

Cabe salientar que Beck (2021), enfatiza que todos os modelos descendentes da TCC, possuem a mesma organização de tratamento, no qual consiste em uma formulação cognitiva, onde é identificadas as crenças mal adaptativas do paciente, assim como as estratégias comportamentais desenvolvidas por ele, e por fim os fatores mantenedores que possam vir a caracterizar a problemática psicológica trabalhada. Diante disso, a terapia cognitivo comportamental é considerada uma abordagem psicológica personalizada, visto que o tratamento é adaptado de acordo com as necessidades do paciente, tendo como base a sua conceitualização cognitiva.

Vale ressaltar que, para Neufeld (2017), a terapia cognitivo comportamental consegue atuar nos mais variados contextos da vida, seja na infância, na adolescência, assim como também na vida adulta, porém o autor destaca que cada faixa etária exige uma forma de manejo adequado. Uma vez que mesmo que os adolescentes realizem atos e comportamentos semelhantes a pessoas adultas, ainda assim suas habilidades e capacidades não estão completamente desenvolvidas a ponto de lidarem com consequências e responsabilidades de seus atos como um adulto. Diante disso, a TCC possui manejos próprios para trabalhar casos de pacientes que sejam pertencentes a fase da adolescência.

Dessa forma, tendo como base os estudos de Neufeld (2017), o paciente adolescente na maioria das vezes não procura o serviço de psicoterapia de forma espontânea, visto que geralmente são levados pela família ou encaminhados por outras instituições, como escola, com isso é perceptível uma diferença inicial entre a psicoterapia de adultos e de adolescentes. Diante desse fato, o ambiente psicoterápico pode tornar-se aversivo para o paciente, com isso a autora reforça a importância do psicólogo construir uma boa relação terapêutica, trabalhar em conjunto com a família, além de enfatizar para o paciente a autonomia dele perante o curso do processo,

com o objetivo de proporcionar um ambiente favorável e seguro para que seja realizado o processo terapêutico de forma adequada.

Ainda de acordo com Neufeld (2017), as demandas relatadas por adolescentes que prevalecem na clínica de psicoterapia, são as que possuem alguma associação as mudanças provocadas no corpo durante o período de transição da infância para a vida adulta. Sendo assim, a autora afirma que questões relacionadas a baixa autoestima, problemas com habilidades sociais, dificuldades para identificar emoções, dentre outras problemáticas devem ser abordadas pelo terapeuta cognitivo comportamental, tendo em vista que esses aspectos podem ser indícios para o desenvolvimento de algum transtorno específico, como transtornos de ansiedade, transtorno depressivo, além de transtornos alimentares, visto que é uma problemática predominante em adolescentes com perfis de insegurança, dificuldades em relação a aceitação corporal e autoimagem.

De acordo com Nunes e Abuchaim (2008) apud Willhelm *et al.* (2015), a terapia cognitivo comportamental foi associada pela primeira vez ao tratamento de transtornos alimentares através do psiquiatra Fairburn por volta dos anos 80, onde o seu principal objetivo era auxiliar o paciente no processo de obter controle comportamental relacionado a alimentação, com o intuito de modificar suas condutas em relação a hábitos alimentares considerados desregulares, assim como ideias disfuncionais a respeito de peso e imagem corporal. Esse fato mostra que os conhecimentos apresentados por Fairburn apontaram uma certa eficácia do uso da TCC em casos de TAs, diante disso os autores enfatizam que atualmente o protocolo formulado por Fairburn, é tido como o padrão ouro para o tratamento de transtornos alimentares, com isso vários estudos foram desenvolvidos posteriormente utilizando-os como ponto de partida.

Dessa forma, para Appolinario *et al.* (2022), a terapia cognitivo comportamental é atualmente também considerada padrão ouro para o tratamento de casos de TAs, por possuir um amplo repertório de estudos a respeito dessa problemática que comprovam a sua eficácia diante dessas situações, como por exemplo, o desenvolvimento de novas pesquisas sobre distúrbio de imagem corporal, *mindful eating* (atenção plena aplicada à alimentação), dentre outras técnicas. Além de que, os casos de TAs são tidos como singulares, já que a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar possuem semelhanças em seus critérios diagnósticos e em seu curso clínico, mas também apresentam algumas diferenças, com isso é necessário a aplicabilidade de um tratamento que seja personalizado de acordo com a conceitualização de cada paciente.

Cabe salientar, que segundo Barlow (2023), essas semelhanças apresentadas entre os transtornos alimentares são decorrentes da transitividade dos pacientes entre as características de cada transtorno, com isso fica evidente a importância do protocolo transdiagnóstico. No qual surge como um complemento aos modelos de tratamento que tem como objetivo lidar com os TAs de forma distinta, o que acarreta no processo mantenedor dos transtornos alimentares. Dessa forma, o autor enfatiza a adaptação de um novo modelo de tratamento, TCC-A – terapia cognitivo comportamental aprimorada, no qual tem como objetivo atender toda a rede de transtornos alimentares, por meio de novas técnicas e estratégias que visam melhorar a adesão do paciente ao tratamento, além de trabalhar questões externas que influenciam o desenvolvimento e constância dos TAs, como por exemplo baixa autoestima, perfeccionismo, dentre outros, para que o tratamento ocorra de forma satisfatória seguindo as particularidades de cada paciente.

Dessa maneira, seguindo a linha de estudos de Appolinario *et al.* (2021), a conceitualização cognitiva do paciente é de fundamental importância, visto que através dela é possível identificar e analisar quais foram os fatores predisponentes, precipitantes e mantenedores para o desenvolvimento dos transtornos alimentares. Logo após a construção da conceitualização, segundo o autor, inicia-se a formulação do plano de tratamento, cujo intuito é orientar o terapeuta e o paciente a respeito dos passos que serão percorridos no decorrer do tratamento. Portanto, é essencial o uso dessa conceitualização, dado que a partir dela o processo de tratamento não vai se dá apenas pelo diagnóstico do transtorno, mas também pela análise do contexto de vida do paciente, uma vez que a conceitualização cognitiva é construída em conjunto terapeuta-cliente.

Segundo Willhelm *et al.* (2015), o tratamento de transtornos alimentares com base na TCC tem início no processo de engajamento do paciente com a psicoterapia, no qual consiste por meio da entrevista motivacional com o paciente, cujo objetivo é captar possíveis motivações do sujeito para com o processo, além de apresentar as consequências do seguimento de um TA, para que o paciente perceba a importância e a necessidade da mudança de comportamentos problema. Para o autor, durante esse período inicial também é importante começar a trabalhar o controle da alimentação, por meio de técnicas que visam abordar aspectos referentes a ansiedade e estresse.

Vale ressaltar que, de acordo com Willhelm *et al.* (2015), o tratamento de TAs é realizado de forma interdisciplinar, visto que além da atuação de psicólogos é necessário também a coparticipação de nutricionistas, psiquiatras, e caso haja a necessidade, é importante destacar também a colaboração profissional de pediatras, endocrinologistas e educadores físicos

durante o acompanhamento do tratamento, para que sejam elaboradas técnicas referentes as essas áreas, como um plano alimentar personalizado, exercícios físicos de acordo com as necessidades do paciente, dentre outras atividades.

Dessa maneira, Appolinario *et al.* (2021), enfatiza que o tratamento é realizado por meio de etapas, no qual o primeiro momento é destinado para a construção do vínculo terapêutico, para a realização da psicoeducação a respeito dos transtornos alimentares, como as respectivas características, riscos clínicos, além de explicação sobre como influências extrínsecas e intrínsecas podem contribuir para o desenvolvimento de um TA. Outro aspecto importante que o autor traz nessa etapa é a análise dos comportamentos viciosos do paciente que mantém o transtorno, como por exemplo os métodos “tudo ou nada”, no qual ocorre quando há uma quebra no seguimento de uma dieta muito rigorosa, e assim o sujeito entende que não vale mais a pena tentar seguir a rotina alimentar, passando então a comer de forma compulsiva.

De acordo com Willhelm *et al.* (2015), o segundo momento do tratamento dos TAs tem como objetivo trabalhar a reestruturação de crenças do paciente de distorções cognitivas relacionadas ao peso e a imagem corporal, essa fase tem como objetivo reestruturar ideias de que o peso corporal não é definitivamente o problema, mas sim os comportamentos que desencadeiam e mantém os TAs. Visto que o autor Appolinario *et al.* (2021), ressalta que essa supervalorização da magreza incentiva o medo ao ganho de peso, sendo um possível fator desencadeador e mantenedor de TAs.

Diante disso, Appolinario *et al.* (2021), afirma que a TCC contribui com a utilização de técnicas que analisam os contextos da história de vida do paciente que influenciaram a supervalorização do padrão corpóreo magro, assim como a diminuição da autoestima e dificuldades com a imagem corporal. Segundo o autor, a terapia cognitivo comportamental contribui também por meio de técnicas que visam realizar reestruturação cognitiva, no qual consiste na busca pela mudança de ideias extremistas a respeito da alimentação. Além de que, como estratégia de enfrentamento, a TCC possui também a flexibilização das crenças rígidas que levam o sujeito a desenvolver e manter um transtorno alimentar, ou seja, é uma etapa difícil e crucial para que o tratamento tenha um bom rendimento, visto que é trabalhado as ideias impostas pela sociedade, como a valorização da magreza, e sua associação a características de beleza, sucesso e felicidade.

Por fim, Willhelm *et al.* (2015), classifica como sendo a última fase do processo de tratamento a análise das conquistas das etapas anteriores, o treinamento de emoções, para que o paciente saiba lidar com possíveis situações estressoras, além de prevenção a recaídas. Com isso, Appolinario *et al.* (2021), ressalta que o trabalho para com as emoções é essencial para

que o paciente assuma maior controle sobre a sua vida, visto que a falta de controle das emoções dos pacientes, é considerada fator mantenedor dos comportamentos de TA. Com isso, a terapia cognitivo comportamental, tem como objetivo auxiliar o processo do treinamento de emoções, cujo intuito é diminuir episódios de descontroles que funcionam como gatilhos para a reprodução dos comportamentos alimentares disfuncionais e consequentemente seus meios compensatórios.

Dessa maneira, Appolinario *et al.* (2021), caracteriza o processo de prevenção a recaídas, a identificação realizada em conjunto com o paciente de possíveis situações futuras que possam vir a ser gatilhos para comportamentos característicos dos transtornos alimentares, cujo intuito é elaborar estratégias previamente para que possa ser possível solucionar essas questões caso venha a acontecer. Com isso, esse plano de manutenção é importante para que o paciente mantenha-se focado nos comportamentos e estratégias adquiridos durante o tratamento, para que consiga lidar com possíveis gatilhos.

Cabe salientar que, segundo Francisco (2022), atualmente um modelo de tratamento tem ganhado força nessa área, porém os estudos a seu respeito ainda é recente no Brasil - método Maudsley para TAs – desenvolvido na década de 80 em Londres, no qual afirma que assim como a rede de apoio profissional é essencial durante o tratamento de uma TA, a família também é de fundamental importância no decorrer desse processo. Visto que, o tratamento é complexo e exige a colaboração de todos que estão ao redor do paciente, especialmente em casos na adolescência, já que tem um problema extra devido a baixa adesão ao processo por parte do paciente, além de ser fundamental a participação ativa dos cuidadores na tomada de consciência a respeito dos fatores causais e mantenedores do transtornos, auxiliar em momentos de desregulação emocional vivenciada pelo paciente, além de contribuir também na construção de ações planejadas com a equipe interdisciplinar com o intuito de uma melhor participação do paciente no decorrer do tratamento.

Diante disso, Appolinario *et al.* (2021), conclui que a TCC é considerada padrão ouro no tratamento de transtornos alimentares, porém para que esse processo ocorra de forma satisfatória é necessário que o profissional de psicologia tenha compromisso ético e seja comprometido na busca de especializações sobre a área, para que as técnicas sejam aplicadas de forma correta. Além de que, o autor ressalta a importância do tratamento ser realizado de forma interdisciplinar, ou seja, com a presença de vários profissionais, e com o auxílio de pessoas que fazem parte de diversos contextos da vida do paciente, como familiares e amigos, para que o objetivo desejado seja alcançado da melhor forma possível.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período da adolescência é caracterizado por diversas transformações na vida do ser humano, tendo como maior destaque as mudanças nos contextos biológico, cognitivo e socioemocional do sujeito, visto que nessa etapa ocorre o impacto da transição entre o fim da infância e o início da vida adulta. Devido essas transformações, o adolescente encontra-se suscetível a desenvolver alguns transtornos psicológicos, como por exemplo os transtornos alimentares, cujo podem surgir pelo fato da pessoa ter dificuldade em se reconhecer no seu novo corpo, além de que as adolescentes por serem alvo das cobranças impostas pela sociedade, estão sujeitas a serem mais vulnerável a influências externas, especialmente em questões relacionadas com a imagem corporal e padrões de beleza. Nesse sentido, este estudo objetivou analisar os principais fatores de risco e a influência da mídia para o desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência feminina.

Verificou-se que em decorrência da ascensão da rede midiática nos últimos tempos, houve um crescimento da influência dessa rede a respeito da construção da imagem corporal de adolescentes, dado que a mídia enaltece determinados modelos de beleza, isso acarreta em prejuízos para o processo de formulação de identidade e de imagem corporal de adolescentes, já que sentem-se excluídas quando não são pertencentes a esses modelos escolhidos. Cabe salientar que os padrões exigidos pela mídia são muitas vezes tidos como irreais, visto que são praticamente impossíveis de serem alcançados, pois são corpos que são referentes ao culto da magreza. Diante disso, quando esse padrão não é alcançado, algumas características negativas são acrescentadas ao contexto adolescente, como por exemplo baixa autoestima, sentimento de insegurança e insatisfação corporal, o que acarreta na procura por meios que facilitem o seu acesso a esse ideal de beleza.

Dessa forma, uma das alternativas escolhida por muitas jovens para alcançar o corpo ideal é a utilização de técnicas rápidas, como jejuns intermitentes, prática de exercícios exageradas, abuso de laxantes e diurético, assim como vômitos autoinduzidos. Com isso, por meio dessas práticas e outros fatores relacionados, a adolescente pode vir a desenvolver algum tipo de transtorno alimentar, no qual os três mais conhecidos é o transtorno de bulimia nervosa, o transtorno de anorexia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar. Com base nisso, no decorrer do estudo foi possível identificar que cada transtorno alimentar possui semelhanças e singularidades nas suas características diagnósticas e em seu curso clínico. Vale ressaltar também, que não existe apenas um único fator responsável pelo surgimento de um TA, visto

que nesses casos são considerados uma vasta quantidade de fatores de risco para o seu desenvolvimento, sendo eles de ordem biológica, psicológica e social.

Conforme foi abordado no decorrer desse estudo, o grupo mais propício a desenvolver algum tipo de transtorno alimentar são adolescentes do sexo feminino, visto que por questões biológicas tendem a ganhar mais gordura corporal e obter mais curvas durante o período da puberdade, já enquanto as razões psicológicas e sociais se encontram mais vulneráveis pelo fato de serem cobradas a estarem em um padrão corporal imposto pela sociedade, com isso através de influências externas como família, amigos, mídia, dentre outros, optam por recorrer a alternativas extremas e perigosas para alcançar o ideal de beleza e consequentemente o lugar desejado na sociedade, dado que a magreza é considerado sinônimo de beleza, popularidade, sucesso, saúde etc.

Dessa maneira, considerando que cada transtorno alimentar possui suas particularidades e são desenvolvidos de acordo com o contexto de vida de cada sujeito, é necessário que o tratamento tenha como base um plano personalizado, para que ocorra de forma satisfatória e alcance o objetivo desejado. Com isso, a Terapia Cognitivo Comportamental diante da atuação em casos de transtornos alimentares tem como objetivo central promover a mudança nos comportamentos disfuncionais do paciente em relação aos hábitos alimentares e em questões associadas ao seu próprio corpo.

Vale ressaltar que com base em pesquisas apresentadas ao longo da produção desse trabalho, a TCC é considerada padrão ouro no modelo de tratamento dos TAs, por possuir uma grande quantidade de estudos a respeito do tema e por seguir o processo de acordo com a formulação cognitiva do caso trabalhado. Com base nessa etapa da construção da formulação cognitiva é realizada a estruturação do plano de tratamento, incluindo as técnicas que melhor se adequam ao caso e que serão realizadas durante o processo de psicoterapia.

Diante das informações apresentadas no decorrer deste estudo, é notório que os transtornos alimentares surgem a partir de vários fatores de risco, onde os comportamentos que ocorrem por meio dos fatores de ordem sociocultural são considerados muito difíceis de serem reestruturados, visto que possui uma influência significativa para o sujeito e que têm início muito cedo na vida das pessoas, como é o fato da cobrança externa a respeito de um corpo magro, considerando que essas cobranças são reproduzidas por várias vias, sendo as principais a família e a mídia.

Dessa forma, haja vista que a mídia possui grande poder de influência sobre a vida dos adolescentes diante da reprodução de conteúdos relacionados a valorização extrema de padrões corporais, pode contribuir também de forma positiva no processo de desconstrução da ideia de

beleza construída por meios prejudiciais à saúde orgânica e psíquica, no qual esse procedimento pode se desenvolver por meio da reprodução de materiais que tem como objetivo prevenir o surgimento de TAs, no qual explica as consequências do seguimento de comportamentos disfuncionais associados a alimentação, gerando assim métodos de conscientização sobre a problemática.

Dessa maneira, é imprescindível a atuação do profissional de psicologia aliada a participação da família, tanto no processo de prevenção, quanto no de tratamento. Na prevenção pode ser trabalhado conteúdos a respeito de satisfação corporal, problematização de padrões de beleza, aceitação de diferenças corporais, dentre outros temas que tenham como objetivo abordar a problemática em questão. Já no processo de tratamento, pode utilizar também a psicoeducação, manejo emocional e outras técnicas psicológicas para trabalhar com a paciente questões relacionadas a autoestima, autoaceitação corporal, ansiedade, e outros pontos específicos de cada transtorno alimentar.

Diante disso, sugere-se uma maior acessibilidade por parte dos psicólogos brasileiros ao método Maudsley, visto que é um procedimento pouco utilizado no Brasil, e assim requer mais profissionais capacitados. Recomenda-se também, a realização de mais estudos acerca da problemática abordada no decorrer deste estudo, a fim de se ter disponível um amplo repertório de informações a respeito da ocorrência de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino desencadeados pela influência da mídia, e como a terapia cognitivo comportamental em parceria com a família e sociedade podem atuar nesses casos, com o intuito de resultar em uma melhor compreensão dessa temática.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. dos S; DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. 1 ed. Barueri: Editora Manole, 2020.

APPOLINARIO, J. C.; CORDÁS, T. A.; NUNES, M. A. **Transtornos Alimentares: diagnóstico e manejo**. 1 ed. Porto Alegre, Artmed, 2021.

ASSOCIATION, A. P. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARLOW, D. H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARROS, P. H. A. *et al.* Impactos Da Mídia e Fatores Associados Na Insatisfação Da Imagem Corporal Em Adolescentes. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S.l.] - v. 4, n. 6, p. e463215, jun. 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3215>. Acesso em: 25 ago. 2023.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2021.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 291 – 308, jan. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/#>. Acesso em: 25 ago. 2023

CAETANO, G. J. **Influência da mídia sobre o corpo do adolescente**. 1 ed. Curitiba: Positivo, 2005.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802> Acesso em: 13 out. 2023.

FELDMAN, R. D.; MARTORELL, G.; PAPALIA, D. E. **O Mundo da Criança: Da Infância à Adolescência**. 13. ed. São Paulo: AMGH EDITORA LTDA, 2019.

FERDERLE, A. *et al.* **A influência das redes sociais na autoestima de adolescentes: uma revisão integrativa**. Orientador: Fabiana Coelho. 2023. 26. Trabalho de Conclusão de Curso – Psicologia, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/33132>. Acesso em: 17 set. 2023.

FIGUEIREDO, R. A obsessão pelo corpo e o desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens adolescentes. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais, v. 4, n. 7, p. 250-268, jul. 2019. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18634>. Acesso em: 17 set. 2023.

FORTES, L. DE S. *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 253- 264, mai. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/nhtnptkxTq4kGQtCXZTyCFp/?lang=pt#>. Acesso em 17 set. 2023

FRANCISCO, C. P. *et al.* **Terapia familiar focada na emoção para o treinamento de cuidadores de indivíduos com transtornos alimentares: análise de entrevista com profissionais de saúde mental**. Orientadora: Renata Ferrarez Fernandes Lopes. 2022. 45. Dissertação – Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/35386>. Acesso em 11 nov. 2023.

GONÇALVES, V. O.; MARTÍNEZ, J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comunicação & Informação**, Goiás, v. 17, n.2,

p. 136-156, dez. 2014. Disponível em:
<http://www.revistas.ufg.br/index.php/ci/article/view/31792/17625>. Acesso em: 09 jun. 2023.

LEAL, G. V. S. *et al.* O que é o comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes? **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 62, n. 1, p. 62-75, mai. 2013. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KFYszrsywkJdWmzfZvqGGF/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 26 mar. 2023.

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**, São Paulo, v. 66, n.3, p. 164-171, jul. 2017. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 04 jun. 2023.

LIRA, B. C. **Passo a passo do trabalho científico**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2019.

MARQUES, M. I. *et al.* (In) Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Revista Nascer e Crescer**, Portugal, v. 25, n. 4, p. 217-221, dez. 2016. Disponível em:
<https://repositorio.chporto.pt/handle/10400.16/2029> Acesso em: 04 jun. 2023.

MARQUES, R. *et al.* A Influência Da Mídia Social No Desenvolvimento De Transtornos Alimentares Em Adolescentes. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 2, n. 5, p. e25358, jun. 2021. Disponível em:
<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/358>. Acesso em: 25 ago. 2023.

MORETTI, S. De A.; NETA, M. De L. G. Fundamentos Filosóficos, Metodológicos e Princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 56-72, dez. 2021. Disponível em:
https://www.researchgate.net/profile/Sarah-Moretti/publication/357226767_Fundamentos_Filosoficos_Metodologicos_e_Principios_da_Terapia_Cognitivo-Comportamental/links/61c25c45c99c4b37eb14770e/Fundamentos-Filosoficos-Metodologicos-e-Principios-da-Terapia-Cognitivo-Comportamental.pdf. Acesso em: 02 abr. 2023.

NEUFELD, C. B. **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

NUNES, G.; NASCIMENTO, M. C. D.; ALENCAR, M. A. C. Pesquisa científica: conceitos básicos. **ID on line. Revista de psicologia**, [S. l.], v. 10, n. 29, p. 144-151, fev. 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390>. Acesso em: 23 out. 2023.

PASSOS, M. D. D. *et al.* Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 12, p. 2383 – 2393, dez. 2013. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/HQcp4hHt74TBkNvHswHphhm/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 04 jun. 2023.

RAMOS, T. B. I.; VILELA, A. C. E S.; SILVA, V. R. S. Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares: estudo em uma população de Mineiros-GO. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 107, p. 178-184, mai. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2221> Acesso em: 09 out. 2023.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. 14. ed. São Paulo: AMGH Editora, 2014.

SILVA, A. F. S.; CREMONEZI, J. C.; RODRIGUES, D. O. P., Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S. l.], v. 36, [S. n.], dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/22084>. Acesso em: 17 set. 2023.

VARGAS, E. G. A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Rev Bras Nutr Clín**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 73-5, jan. 2014. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=a+influ%C3%Aancia+da+m%C3%ADdia+na+constru%C3%A7%C3%A3o+da+imagem+corporal+Vargas+2014&btnG=#d=gs_qabs&t=1686315838838&u=%23p%3DwqGMy8Unx_wJ. Acesso em: 04 jun. 2023.

WILLHELM, A. R.; FORTES, P. M.; PERGHER, G. K. Perspectivas atuais da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos alimentares: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 52–65, 2015. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/750>. Acesso em: 21 out. 2023.

WRIGHT, J. H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

YIN, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso Editora, 2016.