

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



## DISTÚRBIOS ALIMENTARES E SUA IMPLICAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Elisama de Jesus Amaral<sup>1</sup>  
Millena Padilha da Veiga<sup>2</sup>  
Myllena Andryella Bonfada Silva<sup>3</sup>  
Valéria Eduarda Pedron Fraga<sup>4</sup>  
Nairana Scwinzekel<sup>5</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

### Introdução

De maneira geral, os distúrbios alimentares são todas as formas de exagero em relação a comida, como redução extrema ou consumo em excesso de alimentos. Os transtornos alimentares são doenças muito complexas e apesar de existirem diversas pesquisas científicas para tentar compreendê-los, as causas exatas ainda não são completamente esclarecidas, acredita-se que a combinação de mudanças biológicas, psicológicas e/ou ambientais contribuem para o desenvolvimento dessas doenças. Esses distúrbios podem ser desencadeados por uma série de fatores, como influência familiar, profissões, traumas de infância, etc.

As pessoas que sofrem desse mal experimentam sintomas de extrema angústia ou preocupação com o corpo, peso ou forma. Esses distúrbios, normalmente, coexistem com outros transtornos psiquiátricos como depressão, ansiedade e abuso de substâncias, o que dificulta ainda mais o tratamento. Esses hábitos alimentares descontrolados causam sérios danos à saúde, tais como doenças renais ou cardíacas, podendo levar inclusive à morte.

<sup>1</sup> Aluna do 3º ano do Ensino Médio, elisama-djamaral@educar.rs.gov.br.

<sup>2</sup> Aluna do 3º ano do Ensino Médio, millena-pdveiga@educar.rs.gov.br.

<sup>3</sup> Aluna do 3º ano do Ensino Médio, myllena-absilva@educar.rs.gov.br.

<sup>4</sup> Aluna do 3º ano do Ensino Médio, valeria-efraga@educar.rs.gov.br.

<sup>5</sup> Professora Orientadora, nairana-swinzekel@educar.rs.gov.br.

Segundo a OMS, 4,7% da população brasileira é afetada por eles, principalmente jovens e mulheres. Isso é percebido culturalmente pelo padrão que as pessoas criaram do “corpo perfeito” ou “corpo ideal”, que é, em grande parte, baseado no culto à magreza.

A insatisfação corporal pode ser o resultado de um conjunto de fatores atrelados a um padrão de beleza irreal, que faz as pessoas cometerem loucuras para alcançá-lo. Essa busca, em pouquíssimos casos, envolve alcançá-los com saúde.

### **Caminho Metodológico**

Este trabalho foi realizado, em sua grande maioria, por meio de pesquisa bibliográfica. Para a construção da mesma, tivemos como objetivo principal pesquisar sobre os distúrbios alimentares e como eles afetam a saúde mental daqueles que sofrem dessa patologia, buscando teorizar estas questões e fornecer possíveis soluções para estes problemas.

O embasamento teórico foi realizado por meio de diversas leituras em sites, artigos e reportagens. Também realizamos pesquisa de campo, por meio de um formulário, para que outros alunos da nossa escola pudessem responder questões sobre o tema. As conclusões foram obtidas através de conversas e reflexões entre os integrantes do grupo. A realização do presente trabalho foi de extrema valia para o nosso conhecimento pessoal e conscientização a respeito do tema. Buscamos expor as informações obtidas de uma forma clara e objetiva, porém repletas de significado, em que os objetivos do trabalho foram alcançados e nossas dúvidas em grande parte esclarecidas.

### **Resultados e Discussão**

Nos últimos anos, podemos perceber um grande aumento nos casos de distúrbios alimentares em nossa sociedade. Resumidamente, essas doenças são todos os hábitos alimentares irregulares, como redução extrema ou consumo excessivo de alimentos. Os distúrbios alimentares são doenças complexas que frequentemente coexistem com outros transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, afetando diretamente a saúde mental daqueles que sofrem desse problema. Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, acredita-se que os distúrbios alimentares afetem mais de 70 milhões de pessoas no mundo todo. Somente em nosso país cerca de 10 milhões de pessoas sofrem com algum tipo de distúrbio alimentar, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

As razões para esse panorama são diversas, mas podemos apontar alguns fatores como principais, como a pandemia de COVID-19, que levou a piora dos casos de transtornos psicológicos, incluindo os transtornos alimentares. Segundo o Ministério da Saúde, a mudança súbita de rotina e o estresse por conta da pandemia, levou a multiplicação de casos e agravamento de distúrbios como anorexia e compulsão alimentar.

Outro fator contribuinte é o padrão de beleza cada vez mais irreal imposto pelas mídias sociais.

As causas exatas desses transtornos, apesar de diversos estudos que tentam compreendê-los, são incertas, mas podem ser apontados diversos fatores como motivação para eles, mudanças biológicas, psicológicas e/ou ambientais são exemplos. Os mesmos ainda podem ser desencadeados por influência familiar ou social, traumas de infância, profissões, comparação, baixa autoestima, perfeccionismo, entre outros. Segundo dados da ANAD (National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders), eles são mais comuns entre mulheres durante a adolescência e início da fase adulta, com pico de idade entre os 15 e 19 anos, mas também podem ser observados em homens.

Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar são os tipos de distúrbios alimentares mais comuns. O primeiro consiste em uma preocupação excessiva com o corpo e, por conta de uma percepção distorcida sobre si mesmo, o indivíduo tenta se manter em um peso abaixo do ideal através de jejum ou da prática excessiva de exercícios físicos. O segundo é caracterizado pelo consumo compulsivo de significativa quantidade de alimentos, seguido de tentativas de compensação, como purgação, jejum ou exercícios físicos. Em contrapartida, o terceiro equivale a ingestão descontrolada de comida em grande quantidade, mesmo sem apetite, até que a satisfação seja alcançada.

Segundo a atriz, Jennette McCurdy, conhecida por seu papel como Sam na série de TV *iCarly*, detalhou sua batalha contra distúrbios alimentares em seu livro de memórias "I'm Glad My Mom Is Dead" (Sou Feliz Que Minha Mãe Está Morta), nele ela contou que desenvolveu anorexia aos 11 anos de idade por conta de uma dieta restritiva que sua mãe, Debbie, a orientou a seguir por conta de ela ser uma atriz, segundo a sua mãe, deveria estar magra para conseguir mais trabalhos na televisão em Hollywood.

Várias famosas também relataram que sofreram com esse problema, Demi Lovato e Amy Winehouse, estão entre elas. Taylor Swift, que também já sofreu da doença, relatou em seu documentário na Netflix que "aconteceu eventualmente e não tenho orgulho disso, mas algumas vezes vi fotos em que sentia que minha barriga estava grande demais, ou alguém dizia que eu parecia estar grávida e isso é um gatilho pra eu passar fome, simplesmente parar de comer". Assim como a maioria das pessoas que sofrem destas patologias, Taylor sempre negou que sofria com isso, e discordava toda vez que era perguntada sobre o assunto.

Apesar de não ser amplamente discutido, é fundamental compreender que a ingestão dos alimentos influencia muito em nossa saúde, e reflete tanto em nossa condição física quanto mental. A grande maioria vê nos alimentos uma solução para amenizar seu sofrimento ou compensação para sentimentos negativos, os distúrbios alimentares afetam significativamente a forma com que aqueles que sofrem desse mal se relacionam com os mesmos.

Além de consequências físicas, os distúrbios alimentares também afetam a saúde mental daqueles que sofrem destas patologias, os indivíduos que sofrem com elas

desenvolvem sentimentos de culpa, ansiedade e remorso, podendo afetar diretamente em suas relações sociais. Também são comumente observados, juntamente com os distúrbios alimentares, transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, isolamento social, transtorno obsessivo compulsivo e baixa autoestima.

Os distúrbios alimentares podem ser tratados, por isso quanto mais precoce for o diagnóstico, melhor será o resultado do tratamento. Este pode incluir educação nutricional com nutricionistas, terapia com profissionais da área psicológica atendendo em sessões individuais, de grupo ou com a família, e também o uso de medicamentos e suplementos. Da mesma forma, se exige atenta observação do histórico médico do paciente, para que se possa realizar um diagnóstico satisfatório e o profissional indicar um tratamento específico.

## Conclusão

Em síntese, o aumento significativo dos distúrbios alimentares reflete uma preocupante tendência na sociedade contemporânea. Essas complexas doenças, muitas vezes acompanhadas por transtornos psicológicos como depressão e ansiedade, têm se tornado uma questão global de saúde mental. O impacto da pandemia de COVID-19, somado à pressão dos padrões de beleza propagados pelas mídias sociais, exacerbou a prevalência desses transtornos. As causas subjacentes são multifacetadas, incluindo influências sociais, familiares, psicológicas e biológicas. Além das consequências físicas, a conexão entre alimentação e bem-estar mental é evidente, sendo crucial abordar esses distúrbios holisticamente.

Em nossa pesquisa de campo, através do Google Formulários, notamos que a maioria dos respondentes afirmam ter apenas uma breve noção de qual é o conceito de distúrbio alimentar e também grande parte das pessoas dizem já ter sofrido algum tipo de ofensa por conta de seu peso.

É crucial compreender que o diagnóstico precoce desempenha um papel fundamental no tratamento dos distúrbios alimentares, oferecendo uma chance maior de recuperação bem-sucedida. A intervenção multidisciplinar, que combina educação nutricional, terapia psicológica e, em alguns casos, medicação, demonstra ser eficaz na reabilitação dos indivíduos afetados. A conscientização pública sobre esses transtornos e a desmistificação do estigma que os cerca são passos essenciais para garantir que aqueles que sofrem sintam-se apoiados para buscar ajuda.

Histórias de figuras públicas como Jennette McCurdy, Demi Lovato e Taylor Swift ressaltam a importância de enfrentar abertamente a questão dos distúrbios alimentares. Compartilhar experiências pessoais contribui para normalizar a busca de ajuda e encorajar conversas sobre saúde mental. À medida que a sociedade se une para educar, apoiar e eliminar o estigma associado a esses distúrbios, um ambiente mais saudável e compassivo pode ser cultivado para aqueles que enfrentam essa difícil jornada de recuperação.



### Referências

AFYA BLOG GRADUAÇÃO. Entenda os impactos dos transtornos alimentares no curto e longo prazo. **Afya Blog Graduação.** Disponível em: <https://graduacao.afya.com.br/medicina/impactos-dos-transtornos-alimentares>. Acesso em: 22 ago. 2023

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Alimentação e saúde mental: qual é a relação e quais são os impactos? **Hospital Santa Mônica.** Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/alimentacao-e-saude-mental-qual-e-a-relacao-e-quais-sao-os-impactos/?amp>. Acesso em: 24 ago. 2023

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Transtornos de ansiedade e compulsão alimentar: qual é a relação? **Hospital Santa Mônica.** Disponível em: [https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-de-ansiedade-e-compulsao-alimentar/?\\_gl=1\\*xob7ma\\*\\_ga\\*YV9KMWNTSIZ3bVF5SMktweXNQWnJQVWJtR3daNHlKaWs4YUUhQOTFkSW5NUjBQTTE0azBpVW15UXlCcC1MZTVdDa](https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-de-ansiedade-e-compulsao-alimentar/?_gl=1*xob7ma*_ga*YV9KMWNTSIZ3bVF5SMktweXNQWnJQVWJtR3daNHlKaWs4YUUhQOTFkSW5NUjBQTTE0azBpVW15UXlCcC1MZTVdDa). Acesso em: 22 ago. 2023

MARTINS, Fran. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. **Gov.br.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar#:~:text=De%2>. Acesso em: 23 ago. 2023

REDAÇÃO VEJA. Taylor Swift revela luta contra distúrbio alimentar: “Eu não comia”. **Veja.** Disponível em: <https://veja.abril.com.br/cultura/taylor-swift-revela-a-luta-contradisturbio-alimentar-eu-nao-comia>. Acesso em: 22 ago. 2023