

## DISTÚRBIOS ALIMENTARES NA ADOLÊSCENCIA

Eduarda Casagrande 1<sup>1</sup>  
Diovana Garzella 2<sup>2</sup>  
Gabriel Mariani Fanez 3<sup>3</sup>  
Pedro Henrique Vieira 4<sup>4</sup>

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

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

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

### Introdução

A compulsão alimentar é um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos em um curto período de tempo, acompanhado de uma sensação de perda de controle sobre a alimentação. Podendo ser causada por vários fatores, incluindo fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais. Esse transtorno pode afetar pessoas de todas as idades, incluindo adolescentes.

Na fase da adolescência, ocorre mudanças físicas e psicológicas e durante esse momento é comum os adolescentes experimentarem altos e baixos em relação as emoções ,podendo levar a um comportamento alimentar desordenado como ingestão excessiva de alimentos em um curto período de tempo, sensação de perda de controle sobre a alimentação, sentimento de culpa e vergonha após as compulsões, e alterações de humor. Além disso, a pressão social para se encaixar em padrões de beleza e a exposição da mídia podem levar a comportamentos alimentares inadequados.

Um desses fatores que influenciam na questão alimentar é a compulsão alimentar, que na adolescência pode ter consequências graves para a saúde física e mental dos jovens, incluindo obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, transtornos de ansiedade e depressão. Estudos sugerem que a compulsão alimentar é mais comum em adolescentes do sexo feminino, e pode estar associada a problemas emocionais, como ansiedade, depressão e estresse.

---

<sup>1</sup> Estudante do Ensino Médio, eduarda-casagrande2@educar.rs.gov.br.

<sup>2</sup> Estudante do Ensino Médio, diovana-sgarzella@educar.rs.gov.br.

<sup>3</sup> Estudante do Ensino Médio, gabriel-mfanez@educar.rs.gov.br.

<sup>4</sup> Estudante do Ensino Médio, pedro-hvdsantos6@educar.rs.gov.br.

De acordo com uma pesquisa realizada em 2019 pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, cerca de 1,6% dos adolescentes americanos entre 13 e 18 anos relataram ter compulsão alimentar no último ano. No entanto, outros estudos sugerem que a prevalência desse transtorno pode ser ainda maior em adolescentes, uma vez que muitos casos não são diagnosticados ou relatados.

Além disso, a compulsão alimentar pode levar a um ciclo vicioso de dietas restritivas seguidas por episódios de ingestão excessiva de alimentos, o que pode agravar ainda mais os problemas de saúde e aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares mais graves, como a bulimia nervosa e a anorexia nervosa.

### **Caminho Metodológico**

Dentro dos objetivos propostos o presente trabalho tem como objetivo geral apresentar como os distúrbios alimentares impactam no cotidiano de adolescentes brasileiros, expondo suas dificuldades para superar o problema.

Nossa pesquisa foi bibliográfica, baseada em coleta de dados por meio de artigos acadêmicos, matérias jornalísticas, revistas e sites.

Buscamos obter informações e dados sobre as compulsões alimentares e a dificuldade de combatê-las. No caminho da busca de dados e informações sobre distúrbios alimentares na adolescência acabamos tendo um pouco de dificuldade pois existem diversas informações que podem ser muitas vezes fake News, assim fazendo com que a informação que foi distribuída seja errada. Por isso os artigos acadêmicos acabam sendo as melhores fontes de pesquisa para coletar qualquer tipo de informação sem cair em uma fake News.

Sendo assim, acabam sendo trazidas as dificuldades em combater essa doença pois ela muda de acordo com cada paciente, então por isso cada vez mais profissionais da área da saúde precisam encontrar outras formas, para analisar qual funcionaria corretamente com determinado paciente, isso que acaba dificultando o trabalho de psicólogos, nutricionistas e médicos.

### **Resultados e Discussões**

De acordo com estudos, aprender sobre distúrbios alimentares acaba sendo importante em algum momento, isso que os profissionais de saúde acabam utilizam em suas determinadas áreas de atuação, o conhecimento sobre o assunto para poder ajudar um indivíduo, mas para que a seção de atendimento de resultados, é preciso que o paciente vá continuamente uma ou duas vezes por semana em um psicólogo, nutricionista ou um médico.

Além do mais o índice de doenças como ansiedade, à depressão entre outras, que ajudam no desenvolvimento dos distúrbios alimentares vem crescendo cada vez mais durante os anos, mantendo assim os psicólogos e psiquiatras ocupados. Em torno disso, é importante

lembrar que não é qualquer um que tem condições de fazer consultas com esses profissionais para melhorar seu estado mental.

Os distúrbios mentais estão causando cada vez mais problemas para os jovens, porque muitos adolescentes não tem pessoas que os ajudem a controlar suas excessividade alimentar, assim causando a obesidade e problemas mentais de querer ter um corpo perfeito.

### **Desenvolvimento 1**

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas complexas que afetam significativamente a relação de uma pessoa com a comida, seu corpo e sua saúde mental. Sendo mais comuns na adolescência, período de mudanças físicas e psicológicas intensas.

Essas doenças têm raízes multifatoriais, incluindo fatores genéticos, sociais e psicológicos. A pressão da sociedade para atender a padrões de beleza irreais e a busca pela perfeição podem contribuir para o seu desenvolvimento. Além disso, a falta de autoestima, ansiedade e depressão são comuns em pessoas com transtornos alimentares.

Os distúrbios alimentares não afetam apenas o corpo, mas também a saúde mental, causando sofrimento emocional, isolamento social e até mesmo riscos à vida. Portanto, é crucial abordar essas condições com compreensão, tratamento médico e apoio psicológico adequados, especialmente entre adolescentes, para promover uma recuperação saudável e sustentável.

### **Desenvolvimento 2**

#### **Fatores de influência**

Os distúrbios alimentares na adolescência podem ser influenciados por uma série de fatores. Sendo os principais:

1. **\*Pressão Social e Mídia:\*** A exposição constante a imagens de corpos idealizados nas redes sociais, revistas e televisão pode criar uma pressão significativa para que os adolescentes atinjam padrões de beleza irreais.

2. **\*Bullying e Estigmatização:\*** O bullying relacionado à aparência ou a experiência de ser estigmatizado por causa do peso ou da aparência pode aumentar o risco de distúrbios alimentares.

3. **\*Problemas de Autoimagem:\*** A adolescência é um período em que a autoimagem e a autoestima estão em desenvolvimento. Uma autoimagem negativa pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares.

É importante reconhecer esses fatores de risco e estar atento a sinais de distúrbios alimentares na adolescência. A intervenção precoce e o apoio adequado, como aconselhamento psicológico e tratamento médico, são fundamentais para ajudar os adolescentes a superar esses desafios.

### **Desenvolvimento 3**

A doença é marcada por padrões alimentares muito desordenados, que resultam em danos à saúde. Os distúrbios alimentares podem ter impactos significativos na saúde física e mental das pessoas afetadas. Aqui estão alguns dos principais impactos:

#### **\*Impactos na Saúde Física:\***

Distúrbios alimentares têm efeitos adversos significativos na saúde física. Dependendo da gravidade e duração do distúrbio, os impactos podem incluir:

1. **\*Desnutrição:\*** A restrição calórica extrema pode levar à desnutrição, resultando em fraqueza, fadiga, tonturas, perda de cabelo, pele seca e unhas quebradiças.
2. **\*Problemas Cardíacos:\*** Desnutrição e desequilíbrios eletrolíticos podem afetar o funcionamento do coração, aumentando o risco de arritmias e insuficiência cardíaca.
3. **\*Problemas Digestivos:\*** Vômitos frequentes e uso de laxantes podem causar desequilíbrios no sistema gastrointestinal, resultando em problemas como refluxo ácido, gastrite e úlceras.
4. **\*Desequilíbrios Hormonais:\*** Distúrbios alimentares podem afetar os hormônios responsáveis pelo ciclo menstrual, levando à amenorreia (ausência de menstruação) e osteoporose.
5. **\*Comprometimento do Sistema Imunológico:\*** A desnutrição enfraquece o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções.

#### **\*Impactos na Saúde Mental:\***

Os distúrbios alimentares também têm implicações profundas na saúde mental, incluindo:

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



1. **\*Depressão e Ansiedade:\*** Muitas pessoas com distúrbios alimentares enfrentam depressão e ansiedade, que podem ser causadas pelos sintomas físicos e pelas preocupações com a alimentação e o peso.
2. **\*Isolamento Social:\*** O comportamento alimentar obsessivo e as preocupações com a imagem corporal podem levar ao isolamento social, tornando difícil para os indivíduos manter relacionamentos saudáveis.
3. **\*Autoestima Baixa:\*** A insatisfação com a aparência corporal e a incapacidade de atender a padrões irreais de beleza podem prejudicar a autoestima e a autoconfiança.
4. **\*Pensamentos Autodestrutivos:\*** Em casos graves, distúrbios alimentares podem levar a pensamentos e comportamentos autodestrutivos, incluindo ideação suicida.
5. **\*Perfeccionismo Excessivo:\*** A busca implacável pela perfeição relacionada à aparência e ao peso pode levar a altos níveis de estresse e frustração.

O tratamento dos distúrbios alimentares são fundamentais para ajudar as pessoas a superar essas condições complexas. Abaixo, há algumas estratégias para prevenção e as opções de tratamento:

### **\*Tratamento:\***

1. **\*Avaliação Médica:\*** O tratamento deve começar com uma avaliação médica completa para avaliar a saúde física e identificar complicações resultantes dos distúrbios alimentares.
2. **\*Aconselhamento Psicológico:\*** A terapia individual ou em grupo com um psicólogo especializado em distúrbios alimentares pode ajudar a abordar as questões emocionais subjacentes.
3. **\*Apoio Nutricional:\*** Nutricionistas especializados em distúrbios alimentares podem ajudar a criar planos alimentares saudáveis e supervisionar a recuperação nutricional.
4. **\*Tratamento Médico:\*** Em casos graves, a hospitalização pode ser necessária para estabilizar a saúde física e mental.
5. **\*Terapia Familiar:\*** Em muitos casos, envolver a família no tratamento pode ser eficaz, especialmente para adolescentes.

É essencial buscar ajuda profissional o mais cedo possível, uma vez que os distúrbios alimentares podem se tornar graves e crônicos se não tratados adequadamente. A abordagem mais eficaz é geralmente uma combinação de tratamento médico, psicológico e nutricional, adaptada às necessidades individuais de cada paciente.

## Conclusão

Em conclusão, os distúrbios alimentares não são apenas desafios de saúde física, mas também representam um peso emocional considerável para aqueles que os enfrentam. Eles afetam não apenas a pessoa diretamente, mas também suas relações familiares e sociais, com um custo emocional muitas vezes profundo e duradouro.

Além disso, os distúrbios alimentares são preocupações de saúde pública, com implicações econômicas significativas devido a tratamentos de longo prazo e hospitalizações necessárias em casos graves.

A conscientização sobre distúrbios alimentares é vital para identificar, prevenir e tratar essas condições precocemente. Isso exige uma abordagem holística que envolva educação, apoio à autoestima, comunicação aberta e acesso a tratamentos especializados.

A sociedade deve compreender que a pressão cultural, mídia e padrões de beleza irreais desempenham um papel importante na perpetuação desses distúrbios, tornando ainda mais crucial o papel da educação e da promoção da imagem corporal positiva.

Em última análise, reconhecer a importância dos distúrbios alimentares é um passo fundamental para criar um ambiente onde os indivíduos possam buscar ajuda sem estigma, onde a prevenção seja eficaz e onde o tratamento seja acessível e de alta qualidade.

## Referência

Picone Borges dos Anjos, I. L., Costa Martins, L., Cristine Marques dos Santos, S., & Picone Borges de Aragão, I. (2020). Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica acerca da associação. *Revista De Saúde*, 11(2), 60–64. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rs.v11i1.2310> . Acesso em: 03/09/2023.