



## IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS E PSICOLÓGICAS DAS PRESSÕES ESTÉTICAS NAS MULHERES POR DIVERSAS FONTES <sup>1</sup>

Ana Carolina Rafaelli Kunrath<sup>2</sup>, Djeine Luize Reis Mumbach<sup>3</sup>, Eduarda da Rosa Piltz<sup>4</sup>,  
Érika Gianluppi Villani<sup>5</sup>, Jordana Teixeira Giménez<sup>6</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Estudo produzido na UNIJUÍ a partir de revisão bibliográfica.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

<sup>3</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

<sup>4</sup> Estudante do curso de Psicologia, da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

<sup>5</sup> Bolsista CNPq; estudante do curso de Psicologia da UNIJUÍ. E-mail: erika.villani@sou.unijui.edu.br

<sup>6</sup> Bolsista PIBIC; Estudante do curso de Nutrição da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

<sup>7</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

### INTRODUÇÃO

As mulheres são expostas a comparações desde o início dos tempos, é marcante o número de vezes que um padrão de beleza muda, principalmente na sociedade atual. A geração mais nova convive com essas mudanças de forma mais evidente, pois quem as expõe é a mídia, de uma forma que se torna difícil não seguir padrões singulares ou não se comparar com outras mulheres.

Nesse viés, é crescente o número de jovens com algumas patologias como anorexia (distorção da imagem corporal: ao olhar no espelho, sempre se vê muito mais gordo do que é), bulimia (transtorno compulsivo alimentar, onde a pessoa força o vômito após as refeições), vigorexia (transtorno no qual as pessoas realizam práticas esportivas de forma contínua, excessiva e supervalorizada - o fanatismo - a ponto de exigir constantemente de seu corpo sem importar-se com eventuais contraindicações), ortorexia (o exagero em dietas naturalistas). Esses distúrbios, por consequência, podem causar amenorreia, (ausência da menstruação), osteoporose precoce, alterações cardíacas e metabólicas, alopecia, hirsutismo idiopático, entre outros. (Azevedo, 2007.)

Os transtornos alimentares (TAs) são doenças psiquiátricas que alteram gravemente o comportamento alimentar, gerando danos biológicos, como também psicológicos no indivíduo, além da morbidade e mortalidade. O público comumente afetado pelos TAs é, em sua maioria, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino.





sucesso, de liberdade, de bem-estar e de felicidade, e se torna atributo determinante para aceitação e inserção social da mulher (Gonçalves; Martínez, 2014).

Com a promoção de um ideal corporal de magreza pela cultura ocidental, observa-se um número expressivo de pessoas insatisfeitas com a forma e o peso de seu corpo. A problemática se estende pelas formas em que as pessoas perseguem esse corpo ideal, desde as mais brandas até atitudes perigosas, que prejudicam sua saúde e seu psicológico. Desde a última década é crescente o número de pesquisas na área da saúde, principalmente devido ao aumento da incidência de transtornos alimentares (TAs) (Copetti; Quiroga, 2018).

A anorexia e a bulimia nervosa, por exemplo, são TAs de etiologia complexa e multifatorial, o público jovem é a população mais acometida por estes transtornos, apresentando grande sofrimento emocional, distanciamento social e alta morbidade. Com a globalização e a mudança do padrão estético vigente, vem se preconizando uma imagem corporal magra e longilínea. Para se sentirem pertencentes ao meio social e perceber uma autoimagem positiva, optam pela mudança de seu comportamento alimentar de forma drástica (Copetti; Quiroga, 2018).

A adolescência é um conceito social usado para definir um estágio de vida entre a infância e a adultez. O período é marcado por mudanças fisiológicas e bioquímicas no tempo da puberdade, como acúmulo de gordura, principalmente nas meninas, devido às alterações hormonais (Lima; Rosa; Rosa, 2012). As mudanças físicas, ocasionadas por alterações hormonais e o desenvolvimento do corpo, acarretam em consequências psicológicas, pois é neste período que concomitantemente ocorre a construção da identidade. Frente a este cenário, é comum que sejam lançadas mão de algumas estratégias de cunho comportamental, adotadas na esperança de uma mudança na imagem corporal (Lima; Rosa; Rosa, 2012).

Além disso, até mesmo a sociedade e as famílias podem se tornar gatilhos para possíveis TAs. Grando e Rolim (2005 *apud* Sopezki; Vaz, 2008.) apontam que as mulheres com TAs têm uma representação de sua família como um grupo social primário que faz cobranças e que, como elemento formador, tem participação na origem do distúrbio.

TAs são quadros graves, e a sua etiologia não é ainda totalmente compreendida; esse fato prejudica um planejamento e tratamento primário em busca da prevenção do mesmo. Porém há dados positivos em ambos os campos: prevenção e tratamento. Como na atualidade tende-se a buscar práticas profiláticas e intervenções eficazes, pensa-se na necessidade de



estudar novas formas de intervenção neste campo. Observa-se a importância de identificar precocemente adolescentes em risco, a fim de evitar o desenvolvimento destas patologias e promover um cuidado integralizado. Os profissionais de saúde e todos os envolvidos na dinâmica dos TAs carecem de estar atualizados e preparados no que se refere às formas de assistência com eficácia comprovada, além de evidências empíricas, estudos de casos e pesquisas realizadas para a melhora do quadro clínico geral da comunidade avaliada (Copetti; Quiroga, 2018).

Percebe-se que a psicoterapia de melhor resultado é a cognitivo-comportamental (TCC), pois costuma apresentar melhora progressiva em algumas sessões. Estudo com 68 adolescentes com TAs submetidos a 20 sessões de TCC, demonstrou ser eficaz na melhora da sintomatologia. Dois terços dos pacientes que iniciaram o tratamento apresentaram diminuição acentuada dos TAs com ganho de peso, e metade dos que apresentavam sintomas de compulsão alimentar e purgação cessaram os dois tipos de comportamentos (Dalle Grave *et. al*, 2015). A terapia familiar também se mostra benéfica, tanto para identificar comportamentos que possam ter colaborado no desencadear do transtorno alimentar como para o suporte da família, que frequentemente mostra-se fragilizada nesses momentos (Hercowitz, 2015).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os TAs são patologias graves, de etiologia complexa e multifatorial. Os aspectos culturais e a forma com que o corpo é pensado hoje influenciam drasticamente na perspectiva que os jovens possuem de si próprios. O ideal de magreza vigente é um dos importantes fatores culturais que contribuem para o aumento destes transtornos na pós-modernidade, principalmente quando há validação social quando o padrão estético vigente é seguido. Mulheres e jovens são os que mais sofrem com essas pressões estéticas da sociedade atual, é cada vez mais cultuado um corpo inalcançável, fazendo com que aqueles que busquem por esse padrão adoeçam, não somente prejudicando sua saúde corporal como psíquica a partir do momento em que esse objetivo não é alcançado. A nutrição e a psicologia se unem nesses casos frisando que o melhor é um corpo e uma mente saudáveis e não uma busca incessante por estereótipos.

