

RELAÇÕES ENTRE MÍDIA, TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES: A CONTRIBUIÇÃO DO NUTRICIONISTA NO TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Rayssa Zaniti Oliveira ¹

Douglas Roberto Guimarães Silva ²

RESUMO - Este estudo investigou a relação entre a mídia e a percepção da autoimagem, destacando como a idealização de padrões estéticos afeta a saúde mental e física. Por meio de uma revisão integrativa da literatura nas bases Google Acadêmico e SciELO, foram analisados artigos completos em português, publicados entre 2001 e 2024, considerando aspectos como títulos, formação acadêmica dos autores, objetivos, resultados e recomendações. Os achados revelaram que a exposição a padrões midiáticos frequentemente gera insatisfação com a própria aparência, contribuindo para transtornos como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e Transtornos Alimentares (TAs), incluindo bulimia e anorexia nervosa. A análise indicou que o TDC está ligado a uma autoconsciência excessiva e percepção distorcida da imagem corporal, enquanto os TAs envolvem comportamentos prejudiciais de controle de peso, impactando negativamente a saúde física e mental. A busca por uma autoimagem idealizada pode levar a comportamentos extremos, enfatizando a necessidade de intervenções multidisciplinares, especialmente a atuação do nutricionista, que é crucial para promover educação alimentar e suporte psicológico.

Palavras-chave: Transtorno Dismórfico Corporal. Autoimagem. Transtornos Alimentares. Anorexia. Bulimia.

1. INTRODUÇÃO

A autoimagem é o conceito que uma pessoa tem de si mesma. É um elemento central da autoestima, relacionado ao conhecimento de si mesmo, de suas competências e habilidades, bem como de suas percepções, sentimentos, atitudes e ideias. A noção de autoimagem do corpo inclui a representação mental que o indivíduo constrói sobre seu corpo. Muitas vezes, a imagem do corpo real e idealizado pode ser completamente diferente, levando à autoestima negativa, ou seja, à insatisfação com o próprio corpo, que pode ser causada pela comparação com padrões sociais de beleza estabelecidos e internalizados (GOMES, et al., 2021).

As normas socioculturais têm determinado os padrões de beleza e imagem corporal. Nesse contexto, a magreza e o corpo musculoso se tornaram instrumentos de

prestígio e beleza. Dentro dessa normatividade, alcançar tais padrões deixou de ser uma dádiva da natureza e passou a ser visto como uma qualidade moral (BATISTA, 2022).

Nos últimos anos, tem havido um aumento significativo no número de pessoas insatisfeitas com sua imagem corporal, levando a uma busca incessante pelo corpo ideal através de métodos inadequados, como dietas sem orientação profissional, jejuns e atividades físicas excessivas. A insatisfação com o corpo é considerada um dos principais fatores que levam à adoção de comportamentos alimentares anormais e ao desenvolvimento de transtornos alimentares (SANTIAGO; MENDONÇA, 2022).

O público mais afetado pela pressão midiática sobre os padrões estéticos são as mulheres, influenciadas por modelos e atrizes de renome que frequentemente exibem corpos extremamente magros, muitas vezes assemelhando-se a pré-adolescentes sem formas definidas. Na sociedade contemporânea, a rotina de trabalho intensa e a prevalência de alimentos ultraprocessados de rápido consumo e alto valor energético tornaram-se mais comuns na alimentação diária. A combinação da falta de tempo e do consumo alimentar inadequado, aliada ao sedentarismo, torna mais difícil alcançar e manter um corpo magro (FIATES; SALLES, 2001).

O padrão corporal não é uma característica exclusiva da atualidade, ele se modifica ao longo do tempo, sendo influenciado por fatores culturais e históricos. No início do século passado, o ideal de beleza feminina incluía a presença de depósitos de gordura. Já no período pré-industrial, devido à escassez de alimentos, as mulheres com tendência à obesidade eram valorizadas, pois representavam força e capacidade de proteger suas famílias (FIATES; SALLES, 2001).

O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é definido pela percepção distorcida que uma pessoa tem de sua própria imagem corporal, caracterizada por uma preocupação excessiva com uma imperfeição inexistente ou grandemente exagerada. Os indivíduos afetados por TDC frequentemente examinam repetidamente seu "defeito" no espelho ou, ao contrário, evitam completamente seu reflexo. Além disso, eles não conseguem reconhecer a insignificância ou inexistência da falha percebida e tendem a se comparar constantemente com outras pessoas (BONFIM; NASCIMENTO; BORGES, 2016).

Os Transtornos Alimentares (TA), como a Anorexia e a Bulimia, estão frequentemente associados a uma preocupação excessiva com a autoimagem corporal, que é frequentemente insatisfatória ou distorcida. A comparação com os padrões de beleza predominantes tende a gerar insatisfação pessoal, impulsionando a busca por meios para alcançar o ideal desejado. Caracteristicamente, esses transtornos impactam o estado

nutricional e o metabolismo do indivíduo. Em situações mais severas, pode surgir um ciclo vicioso, resultando no isolamento social devido à preocupação exacerbada com a alimentação e a autoimagem (GOMES, et al., 2021).

A acentuada insatisfação com o corpo pode levar ao desenvolvimento do TDC e, posteriormente, a transtornos alimentares, devido às diversas complicações associadas à desnutrição que podem afetar os indivíduos com TA. Um tratamento eficaz para qualquer transtorno alimentar deve envolver uma equipe multidisciplinar, incluindo médicos, nutricionistas, psiquiatras, educadores físicos, entre outros. Essa abordagem visa estabilizar o estado nutricional e promover a conscientização sobre comportamentos inadequados. Nesse contexto, é fundamental destacar o papel do nutricionista, cuja função profissional é identificar e estabelecer um padrão alimentar que assegure uma vida plena e saudável (GOMES, et al., 2021).

Com base nesses pontos, o presente estudo teve como objetivo investigar a influência da mídia e das redes sociais sobre os padrões de beleza e como isso pode contribuir para o desenvolvimento do TDC e de transtornos alimentares. Além disso, o estudo visou analisar o papel do acompanhamento nutricional, dentro de uma abordagem multidisciplinar, para promover resultados positivos no tratamento desses transtornos. Especificamente, foram explorados os conceitos de autoimagem corporal e seus distúrbios, revisados os aspectos dos transtornos alimentares, examinada a influência das redes sociais sobre essas condições e destacada a importância do nutricionista no tratamento integrado dos pacientes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Desenho do Estudo

Os esforços implicados nesta pesquisa voltaram-se para a realização de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa. De acordo com Bonfim, Nascimento e Borges (2016), o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) recebeu pouca atenção na literatura científica, e apenas uma pequena porcentagem dos indivíduos que apresentaram o transtorno recebeu atendimento adequado. Desse modo, buscou-se esboçar uma visão ampla sobre o TDC, autoimagem corporal e o desenvolvimento de transtornos alimentares, na tentativa de responder à seguinte pergunta norteadora: Como a distorção da autoimagem, influenciada pela mídia e redes sociais, pode ter contribuído para o

desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal e transtornos alimentares, e qual foi o papel do acompanhamento nutricional multidisciplinar no tratamento desses pacientes?

No que diz respeito às técnicas e recursos de busca, a pesquisa utilizou critérios rigorosos para a seleção de fontes. Inicialmente, realizou-se uma investigação bibliográfica, com o objetivo de explorar a relação entre o TDC, transtornos alimentares e o acompanhamento nutricional no contexto de um tratamento multidisciplinar. A proposta foi tratada sob a ótica de um estudo teórico- descritivo, com o intuito de reunir e analisar os principais achados sobre o tema.

Diversos textos foram lidos e analisados para compilar as publicações mais relevantes da área, incluindo artigos científicos, teses e dissertações. A seleção de artigos incluiu pesquisa em bases de dados eletrônicas, sendo eles a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, onde foram encontrados 12 artigos, 1 monografia e 1 livro que analisam a influência das mídias na percepção de beleza, os impactos nos transtornos como o Transtorno Dismórfico Corporal e Transtornos Alimentares, e a atuação do nutricionista em uma equipe multidisciplinar.

O período de abrangência para a busca foi estabelecido entre 2001 e 2024, dada a escassez de estudos recentes sobre o Transtorno Dismórfico Corporal. Esse período mais longo foi escolhido para incluir tanto estudos recentes quanto pesquisas fundacionais sobre o tema. Nas bases de dados, as palavras-chave utilizadas na busca incluíram "Transtorno Dismórfico Corporal", "Autoimagem", "Transtornos Alimentares", "Anorexia" e "Bulimia", combinadas de diferentes maneiras para realizar buscas, a combinação dessas fontes permitiu a formação de uma visão crítica sobre o tema, com foco na importância de um acompanhamento nutricional individualizado, no contexto de uma equipe multidisciplinar, como forma de promover o bem-estar dos pacientes com TDC e transtornos alimentares.

Ao longo da pesquisa 14 textos foram selecionados para esta revisão, 100% estavam em português, e abrangem um período de 23 anos, com o estudo mais antigo datando de 2001 e o mais recente de 2024. A inclusão de artigos mais antigos foi intencional, pois oferecem fundamentos teóricos essenciais para o entendimento do tema, permitindo uma melhor compreensão da evolução das ideias e teorias, o que enriquece a discussão ao situar descobertas recentes em um contexto histórico e científico.

Após a leitura dos resumos, foram eliminados os artigos repetidos ou indisponíveis na íntegra, bem como aqueles que não tratavam da relação entre mídias, transtornos e o papel do nutricionista em equipes multidisciplinares. As referências

selecionadas foram analisadas detalhadamente para identificar as principais conclusões, privilegiando dados originais que esclarecem como a mídia influencia negativamente a autoimagem e o impacto disso sobre o indivíduo. Também foram incluídas pesquisas de caráter qualitativo e observacional para aumentar a credibilidade do estudo.

3. RESULTADOS

Os resultados desta revisão foram organizados com base nas principais características das referências selecionadas, conforme apresentadas na Tabela 1. A amostra incluiu 14 estudos selecionados, 1 foi publicado em 2001, 1 em 2009, 1 em 2016, 2 em 2018, 1 em 2019, 2 em 2020, 1 em 2021, 2 em 2022, 2 em 2023 e 1 em 2024, com maior concentração de publicações nos anos mais recentes, refletindo o crescente interesse acadêmico sobre o impacto da mídia nos transtornos de autoimagem e alimentares. A totalidade das referências analisadas tem origem no Brasil, o que destaca a relevância do tema no contexto brasileiro.

Tabela 1 - Artigos incluídos na revisão classificados quanto ao ano de publicação (n=14)

Ano da publicação	N (%)	Artigos incluídos
2001	Nº 1 (7,69%)	(FIATES; SALLES, 2001)
2009	Nº 1 (7,69%)	(CONRADO, 2009)
2016	Nº 1 (7,69%)	(BONFIM; NASCIMENTO; BORGES, 2016)
2018	Nº 2 (15,38%)	(KESSLER; POLL, 2018; COPETTI; QUIROGA, 2018)
2019	Nº 1 (7,69%)	(CARVALHO; FERRAZ, 2019)
2020	Nº 2 (15,38%)	(KOEHLER, 2020; LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020)
2021	Nº 1 (7,69%)	(GOMES, et al., 2021)
2022	Nº 2 (15,38%)	(BATISTA, 2022; SANTIAGO; MENDONÇA, 2022)
2023	Nº 2 (15,38%)	(KATAOKA, et al., 2023; SGARBI, et al., 2023)
2024	Nº 1 (7,69%)	(SCARDINI; SILVA, 2024)

Fonte: próprio autor, 2024.

Os 14 estudos selecionados para esta revisão apresentam uma diversidade de abordagens metodológicas, conforme descrito na Tabela 2. Destes, seis estudos adotaram um método quantitativo, com foco na análise de fatores de risco e relações entre autoimagem e transtornos alimentares, aplicando métodos transversais exploratórios e descritivos. Os outros oito estudos foram qualitativos, investigando em profundidade o impacto da mídia nos padrões de beleza e suas influências nos transtornos alimentares, incluindo revisões narrativas da literatura. As demais metodologias incluíram revisões bibliográficas e narrativas qualitativas, que ofereceram uma base teórica fundamental para a análise do papel da mídia e do nutricionista em equipes multidisciplinares no contexto do tratamento desses transtornos.

Dos 14 estudos selecionados, 4 apresentavam conteúdo descritivo de natureza quantitativa, analisando temas como fatores de risco e relações entre autoimagem e transtornos alimentares. Outros 4 eram de natureza qualitativa, explorando o impacto da mídia nos padrões de beleza e sua influência sobre os transtornos alimentares. Dentre os estudos analisados, dois estudos eram revisões narrativas da literatura, três estudos adotaram uma abordagem transversal e exploratória e os demais incluíram revisões bibliográficas, revisões narrativas e análises transversais, conforme mostrado na Tabela 2.

Tabela 2 - Principais características dos artigos incluídos nesta revisão sobre a temática da influência da mídia no desenvolvimento de transtornos e seus cuidados

Autor e Ano	Tipo de estudo	Método
FIATES; SALLES, 2001	Quantitativa	Transversal Exploratório
CONRADO, 2009	Quantitativa	Revisão Bibliográfica
BONFIM; NASCIMENTO; BORGES, 2016	Qualitativa	Revisão Narrativa de Literatura
KESSLER; POLL, 2018	Quantitativa	Transversal Descritiva
COPETTI; QUIROGA, 2018	Qualitativa	Revisão Narrativa da Literatura
CARVALHO; FERRAZ, 2019	Qualitativo	Transversal Descritivo
KOEHLER, 2020	Quantitativo	Revisão Bibliográfica

LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020	Quantitativa	Transversal Descritivo
GOMES, et al., 2021	Qualitativa	Revisão Narrativa de Literatura
BATISTA, 2022	Quantitativa	Exploratório Transversal
SANTIAGO; MENDONÇA, 2022	Qualitativa	Transversal Descritivo
KATAOKA, et al., 2023	Quantitativa	Transversal Descritivo
SGARBI, et al., 2023	Qualitativa	Revisão Bibliográfica
SCARDINI; SILVA, 2024	Qualitativa	Revisão Bibliográfica

Fonte: próprio autor, 2024.

A crescente preocupação com a saúde mental e os transtornos alimentares têm motivado diversas investigações sobre os fatores que influenciam a percepção da imagem corporal, especialmente entre grupos vulneráveis, como adolescentes e estudantes de áreas relacionadas à saúde. Os estudos incluídos nesta revisão abordaram temas como a relação entre padrões estéticos promovidos pela mídia, o impacto da insatisfação corporal na saúde física e psicológica, e a prevalência de transtornos como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e os Transtornos Alimentares (TA). Além disso, foram discutidos aspectos como a eficácia de intervenções multidisciplinares e o papel crucial dos nutricionistas no tratamento e prevenção desses transtornos. A Tabela 3 apresenta as principais conclusões de cada um dos estudos analisados, fornecendo uma visão abrangente das evidências e reflexões existentes sobre esses temas.

Tabela 3 - Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão.

Autor e Ano	Conclusões
FIATES; SALLES, 2001	O percentual elevado de estudantes com risco para transtornos alimentares é preocupante, especialmente entre futuras nutricionistas, que estão imersas em um ambiente com forte influência dos padrões estéticos. A etiologia desses transtornos é multidimensional, envolvendo fatores culturais e outros.
CONRADO, 2009	O transtorno dismórfico corporal (TDC) está se tornando mais reconhecido, mas ainda é frequentemente negligenciado. Pacientes demoram até onze anos para buscar tratamento, frequentemente com resultados insatisfatórios.

	É essencial que esses profissionais identifiquem os sinais do TDC e encaminhem os pacientes para psiquiatras.
BONFIM; NASCIMENTO; BORGES, 2016	Há lacunas no tratamento e na epidemiologia do TDC. A caracterização do TDC é essencial para facilitar o diálogo entre medicina e psicologia. Sugere-se a terapia analítico-comportamental como abordagem a ser investigada.
KESSLER; POLL, 2018	A insatisfação corporal e atitudes alimentares de risco foram mais comuns entre estudantes com estado nutricional eutrófico, indicando a necessidade de mais pesquisas sobre distúrbios alimentares em grupos específicos.
COPETTI; QUIROGA, 2018	Os transtornos alimentares têm causas complexas, com a pressão cultural por padrões de magreza sendo um fator significativo. É fundamental desenvolver intervenções preventivas e explorar como a mídia pode ser usada de forma construtiva.
CARVALHO; FERRAZ, 2019	A maioria das ginastas rítmicas não apresenta problemas de autoimagem, mas a pressão estética da modalidade pode levar a práticas inadequadas. Técnicos e familiares devem promover a aceitação da autoimagem.
KOEHLER, 2020	A insatisfação com a imagem corporal impacta relações sociais e a vida sexual, levando ao desenvolvimento de transtornos alimentares. A terapia cognitivo-comportamental é eficaz no tratamento do TDC.
LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020	A insatisfação com a autoimagem e o peso leva indivíduos a dietas restritivas, destacando o papel crucial do nutricionista na reeducação alimentar.
GOMES, et al., 2021	A insatisfação corporal, exacerbada pela exposição às mídias sociais, pode levar à distorção da autoimagem e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Nutricionistas têm papel fundamental no tratamento.
BATISTA, 2022	Dificuldades no diagnóstico e tratamento de transtornos alimentares devido ao estigma e à falta de preparo dos profissionais, além da influência de padrões de beleza inatingíveis.
SANTIAGO; MENDONÇA, 2022	Associações significativas entre insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares, com impacto do isolamento social e transtornos psicológicos durante a pandemia.

KATAOKA, et al., 2023	O TDC precisa ser identificado e não negligenciado, tornando essencial a colaboração entre cirurgiões plásticos e psicólogos no diagnóstico e tratamento.
SGARBI, et al., 2023	A anorexia nervosa e a bulimia são os principais transtornos alimentares, com alto impacto social e psicológico, cujos efeitos podem persistir além do transtorno.
SCARDINI; SILVA, 2024	As mídias sociais contribuem para a padronização do corpo perfeito, gerando insatisfação corporal e comportamentos prejudiciais. Sugere-se a continuidade de estudos sobre o tema.

Fonte: próprio autor, 2024.

4. DISCUSSÃO

A mídia exerce uma influência significativa na forma como os indivíduos percebem a própria imagem corporal. A exposição constante a padrões de beleza idealizados, que promovem corpos aparentemente perfeitos e soluções rápidas para alcançar esses ideais, contribui para a disseminação de insatisfações com a própria aparência. No entanto, essas representações midiáticas muitas vezes ignoram a diversidade de biotipos e não refletem a realidade. Assim, os meios de comunicação desempenham um papel central na construção de expectativas corporais e na formação de hábitos alimentares, muitas vezes promovendo o culto à magreza (SCARDINI; SILVA, 2024).

A mídia exerce uma forte influência na percepção da imagem corporal, promovendo padrões de beleza irrealistas e muitas vezes inalcançáveis, o que pode gerar insatisfação com o corpo. Como evidenciado em estudo realizado com 38 pacientes, onde 44,74% relataram que foram influenciados pela mídia e apresentaram sintomas de Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), outros 34,21% também sentiram essa influência, embora sem desenvolver sintomas do transtorno, e apenas 21,05% dos pacientes não foram afetados pela mídia em sua percepção corporal e não apresentaram sinais de TDC. O TDC é caracterizado por uma preocupação persistente com defeitos ou falhas percebidas na aparência, que são, na realidade, imperceptíveis ou pouco visíveis aos outros. Indivíduos que sofrem desse transtorno apresentam uma autoconsciência excessiva, acreditando que os outros estão constantemente julgando essas falhas percebidas (KATAOKA et al. 2024).

A preocupação das pessoas com sua imagem corporal refletiu no aumento da taxa global de transtornos alimentares, uma vez que a percepção negativa da autoimagem impacta diretamente seus hábitos e escolhas alimentares. A insatisfação ou a preocupação excessiva com o corpo torna o indivíduo mais propenso a adotar comportamentos inadequados na busca por alcançar ou manter a forma física ideal. Tais comportamentos não apenas comprometem a qualidade de vida, mas também podem ser indicativos iniciais do desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA) (KESSLER; POLL, 2018).

Os transtornos alimentares são caracterizados como distúrbios psicossomáticos, nos quais o indivíduo desenvolve um medo intenso de ganhar peso. Esses transtornos podem desencadear uma série de consequências físicas, como amenorreia, hiperatividade, bradicardia e episódios de vômito. Além dos impactos físicos, surgem também complicações psicológicas, como ansiedade, depressão, fobias, comportamentos compulsivos e uma preocupação exagerada com a alimentação, muitas vezes acompanhada de atitudes incomuns em relação à comida (CARVALHO; FERRAZ, 2019).

Os transtornos alimentares mais comuns entre pessoas insatisfeitas ou com uma percepção distorcida de sua autoimagem são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. A alta prevalência desses distúrbios está ligada à constante comparação com padrões de beleza idealizados, o que motiva a busca por métodos para alcançar esses padrões. Essas condições afetam tanto o estado nutricional quanto o metabolismo. Em muitos casos, o indivíduo entra em um ciclo vicioso, afastando-se socialmente devido à falta de aceitação e à preocupação extrema com sua alimentação e aparência, o que, por sua vez, agrava seu estado psicológico (GOMES, et al., 2021).

A Anorexia Nervosa (AN) é caracterizada por uma perda de peso significativa, motivada pela busca excessiva pela magreza, associada a um consumo calórico extremamente baixo por longos períodos. O medo constante de ganhar peso e a distorção da imagem corporal são marcantes nesse transtorno. A gravidade da AN é avaliada com base no Índice de Massa Corporal (IMC). Esse distúrbio causa várias alterações hormonais, decorrentes da desnutrição, incluindo pele seca, lanugo, cabelos finos e quebradiços, bradicardia, pressão arterial reduzida, edema, cálculo renal, anemia, leucopenia, trombocitopenia, hipotermia e intolerância ao frio, além de convulsões. Entre as complicações hormonais, destacam-se o hipotireoidismo, o aumento do hormônio do crescimento, cortisol e leptina. Nas mulheres, o sistema reprodutivo também pode ser prejudicado devido a essas alterações hormonais (BATISTA, 2022).

A Bulimia Nervosa (BN) apresenta alta comorbidade, afetando tanto a saúde psicológica quanto física. As consequências físicas incluem erosão do esmalte dentário, danos ao esôfago, disfunções gastrointestinais e desequilíbrios eletrolíticos, que podem levar a complicações cardíacas e hospitalizações. Esses efeitos são decorrentes dos comportamentos compensatórios associados ao transtorno, como vômitos autoinduzidos e uso de laxantes, que surgem como uma resposta aos episódios de compulsão alimentar, caracterizados pela ingestão descontrolada de grandes quantidades de comida, seguida de sentimento de culpa e vergonha (SGARBI, et al., 2023).

Indivíduos com AN e BN podem reduzir o risco de evolução e complicações a longo prazo com uma intervenção precoce, que visa a melhora dos sintomas. No entanto, mesmo após o diagnóstico, pelo menos um terço dos pacientes apresenta sintomas persistentes por até 20 anos. A importância da intervenção precoce se destaca pelo alto risco de mortalidade dessas pessoas, que é de duas a seis vezes maior devido a complicações médicas, além de uma taxa de suicídio 18 vezes superior em comparação a indivíduos da mesma faixa etária (SGARBI, et al., 2023).

A relação entre o TDC e os TAs é marcada pela insatisfação com a imagem corporal e pelo medo excessivo de engordar, tornando essencial que ambos os transtornos sejam diagnosticados separadamente, levando em conta suas particularidades (KOEHLER, 2020). O diagnóstico do TDC é desafiador, especialmente em pacientes com queixas cosméticas, onde a preocupação excessiva com a aparência pode ser confundida com preocupações normais. O impacto dessas preocupações na vida social e ocupacional é um dos principais indicadores do transtorno, e a coexistência com outros transtornos, como os alimentares, exige uma avaliação cuidadosa (CONRADO, 2009).

A alta prevalência de transtornos alimentares relacionados à imagem corporal destaca a necessidade de mais pesquisas na área. Essas investigações são essenciais para compreender os fatores que contribuem para os sintomas desses transtornos, suas consequências e para desenvolver estratégias de conscientização e prevenção diante da pressão sociocultural que impõe ideais de corpo incompatíveis com o verdadeiro bem-estar e saúde (SCARDINI; SILVA, 2024).

Para garantir um tratamento eficaz para qualquer TA, é essencial que o paciente seja acompanhado por uma equipe multidisciplinar. Essa equipe deve atuar como uma rede de suporte integrada e ser composta por diferentes profissionais, como clínico geral, psiquiatra, nutricionista, psicólogo, educador físico, entre outros. Cada um desses especialistas deve ter formação e habilidades específicas para lidar com as

particularidades do paciente, estando sempre atualizado em relação às melhores práticas e abordagens de tratamento comprovadamente eficazes. É importante ressaltar que nenhuma intervenção deve ser aplicada isoladamente, mas sim de forma coordenada com as ações desenvolvidas por toda a equipe multidisciplinar, buscando oferecer uma assistência completa e eficaz (COPETTI; QUIROGA, 2018; GOMES, et al., 2021).

A atuação do nutricionista é fundamental no tratamento de transtornos alimentares, pois envolve muito mais do que a simples orientação sobre alimentação. Esse profissional deve ser capaz de identificar comportamentos alimentares inadequados e diagnosticar distúrbios relacionados à autoimagem. Ao fazer isso, ele contribui para que a equipe de saúde reconheça variações no apetite e problemas com a percepção da imagem corporal, facilitando a elaboração de um plano conjunto que vise restaurar um peso saudável e promover uma relação mais equilibrada com a comida. Além disso, o nutricionista desempenha um papel crucial na educação alimentar, realizando intervenções que não apenas visam corrigir alterações funcionais, mas também ajudam o paciente a compreender melhor suas necessidades nutricionais e o impacto de seus hábitos alimentares (GOMES, et al., 2021).

Para que o tratamento seja verdadeiramente eficaz, o nutricionista deve considerar as interações emocionais e comportamentais do paciente em relação à alimentação. É essencial que ele desenvolva habilidades para lidar com as complexidades emocionais que podem surgir durante o acompanhamento, assegurando que a avaliação das medidas antropométricas não se torne um momento de estresse. Ferramentas como a Educação Alimentar e Nutricional e a Terapia Cognitivo-Comportamental são recursos valiosos que, quando implementados de forma adequada, podem gerar resultados significativos. Portanto, o nutricionista deve estar bem preparado tanto teoricamente quanto na prática, colaborando com a equipe multidisciplinar para oferecer um suporte abrangente e eficaz (GOMES, et al., 2021).

Para isso, o nutricionista deve estar atento ao comportamento alimentar do paciente, utilizando uma anamnese perspicaz para coletar o máximo de informações possíveis e garantir um diagnóstico preciso. Além disso, é importante que ele explique ao paciente a relevância da nutrição e as consequências fisiológicas associadas aos transtornos alimentares. O fortalecimento da relação de confiança entre o paciente e o nutricionista é essencial, pois isso permite que o paciente aceite intervenções e mudanças na sua relação com a alimentação. Assim, ele pode desenvolver a autonomia necessária

para interagir de maneira consciente e saudável com os alimentos, usufruindo dos benefícios que eles proporcionam ao organismo (LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mídias sociais e tradicionais, ao perpetuarem padrões de beleza idealizados e, muitas vezes, inatingíveis, têm um papel importante na construção das percepções de autoimagem e na promoção de comportamentos alimentares inadequados. Essa influência midiática contribui para o aumento dos casos de insatisfação corporal, Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e Transtornos Alimentares (TAs), os quais impactam diretamente a saúde física e psicológica dos indivíduos. A alta prevalência de TAs em indivíduos com baixa autoestima e distorção de autoimagem evidencia a necessidade de estratégias preventivas e educativas que promovam uma percepção mais realista do corpo e hábitos alimentares saudáveis.

O diagnóstico e o tratamento desses transtornos requerem uma abordagem multidisciplinar, na qual o nutricionista desempenha um papel fundamental. Sua atuação vai além da orientação nutricional, incluindo a identificação de comportamentos alimentares inadequados e a conscientização sobre as necessidades nutricionais e os impactos dos TAs no organismo. A integração de práticas como a Educação Alimentar e Nutricional e a Terapia Cognitivo- Comportamental no tratamento contribui para um suporte abrangente, que favorece a recuperação e a melhoria da relação do paciente com a comida e com sua autoimagem.

A complexidade dos TAs e do TDC demanda uma equipe de profissionais capacitados e sensíveis às questões emocionais envolvidas, o que reforça a importância do suporte psicológico e de uma comunicação eficaz entre a equipe e o paciente. Fortalecer a relação de confiança e promover a autonomia do paciente no processo de tratamento são aspectos essenciais para a obtenção de resultados duradouros e para a promoção de um bem-estar que vá além da estética. A continuidade de pesquisas e a conscientização sobre o impacto das mídias nos padrões de beleza são fundamentais para a construção de um ambiente social que valorize a saúde e a diversidade dos corpos.

6. REFERÊNCIAS

BATISTA, A. D. Transtornos Alimentares e Transtorno Dismórfico Corporal:

Um Perfil Sócio-Alimentar de Homens Gays Universitários. 2022. 61 f. Monografia (Graduação em Nutrição), - Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, 2022.

BONFIM, G. W.; NASCIMENTO, I. P. C.; BORGES, N. B. Transtorno Dismórfico Corporal: Revisão da Literatura. Contextos Clínicos, São Leopoldo, v. 9, n. 2, 2016.

CARVALHO, M. A.; FERRAZ, N. G. A Relação entre a Autoimagem e o Transtorno Alimentar em Atletas de Ginástica Rítmica de 12 a 13 Anos. 2019. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado em Educação Física - Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro, Brasília. 2019.

CONRADO, L. A. Transtorno Dismórfico Corporal em Dermatologia: Diagnóstico, Epidemiologia e Aspectos Clínicos. Anais Brasileiros de Dermatologia, São Paulo, v. 84, n. 6, p. 569-581, 2009.

COPETTI, A. V.; 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, 2018.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. Revista Nutrição, Campinas, v. 14, p. 3-6, 2001.

GOMES, G. S. C. R.; PAULA, N. S.; CASTRO, S. M. G.; SOUZA, A. M.; SOUZA, H. L. S.;

MARTINS, A. L. S.; MALLET, A. C. T. Transtornos Alimentares e a Influência das Mídias Sociais na Autoimagem Corporal: Um Olhar Sobre o Papel do Nutricionista. Research, Society and Development, v. 10, n.16, 2021.

SANTIAGO, M. H.; MENDONÇA, P. M. L. Avaliação da Percepção da Autoimagem Corporal, Autoestima e Risco para o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares em Discentes do Curso de Nutrição do IFCE. RBONER, São Paulo, v.16, n.102, 2022.

KATAOKA, A.; LAGE, R. R.; MENDES, C. C. S.; SOARES, N. G. O Transtorno Dismórfico Corporal e a Influência da Mídia na Procura por Cirurgia Plástica: A Importância da Avaliação Adequada. Revista Brasileira de Cirurgia Plástica, São Paulo, v. 38, n. 1, 2023.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. Relação entre Imagem Corporal, Atitudes para Transtornos Alimentares e Estado Nutricional em Universitárias da Área da Saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 2, p. 118-125, 2018.

KOEHLER, S. M. F. Transtorno Dismórfico Corporal: Implicações com a Vivência da Sexualidade Saudável. *Revista Científica UBM, Barra Mansa*, v. 22, n. 43, p. 78-101, 2020.

LEITE, R. P. P.; DINIZ, T. M.; AOYAMA, E. A. O Papel da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares e na Distorção da Imagem. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde*, v. 2, n. 4, p. 65-69, 2020.

SCARDINI, B.; SILVA, J. Psicologia: Teorias e Práticas em Pesquisa: Transtornos Alimentares e sua Relação com os Padrões de Beleza Impostos Pelas Mídias Sociais, Espírito Santo: Dói, v. 3, p. 94-110, 2024.

SGARBI, M. T.; SGARBI, M. C. T.; OUROFINO, E. S.; FONTES, A. L. O. S.; SIQUEIRA, E. C. Uma Análise dos Transtornos Alimentares: Anorexia Nervosa e Bulimia. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, v. 23, n. 2, 2023.