



ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PORTÃO  
CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA

BIANCA SANTOS DA SILVA  
BRENDA DOS SANTOS TORBES  
WANDERSON GABRIEL SEVERO DA SILVA

EXPLORANDO OS EFEITOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL:  
um foco nos transtornos alimentares.

RELATÓRIO FINAL 17<sup>a</sup> ETEP MOSTRA

SETEMBRO,  
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PORTÃO, 2024.

BIANCA SANTOS DA SILVA – (51) 995889789 e bianca-silva29@educar.rs.gov.br  
BRENDA DOS SANTOS TORBES – (51) 995433068 e brenda-torbes@educar.rs.gov.br  
WANDERSON GABRIEL SEVERO DA SILVA – (51) 998793556 e  
wanderson-silva@educar.rs.gov.br

**EXPLORANDO OS EFEITOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL:  
um foco nos transtornos alimentares.**

Trabalho desenvolvido para a 17<sup>a</sup> ETEP  
MOSTRA da Escola Técnica Estadual Portão  
como requisito de obtenção de conceito final  
para aprovação do ano letivo.

Carine Furlanetto Auzani.

## RESUMO

Em sequência da análise da influência das redes sociais na saúde mental, o estudo direcionou-se para os transtornos alimentares. Portanto, o foco foi nas doenças Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), Anorexia Nervosa (AN) e Bulimia Nervosa (BN). Cada uma dessas condições apresenta características distintas, incluindo manifestações clínicas, tratamento e diagnóstico próprios. A compulsão alimentar, por exemplo, é caracterizada pelo consumo de uma grande quantidade de comida dentro de um período curto, geralmente até duas horas, acompanhado de uma sensação de perda de controle sobre o que ou quanto está sendo ingerido. Já a anorexia nervosa se caracteriza pelo uso de dietas rígidas que resultam em uma perda de peso excessiva, na busca por uma magreza idealizada, frequentemente influenciada pela distorção da imagem corporal do indivíduo. A bulimia nervosa, por sua vez, caracteriza-se por episódios recorrentes de ingestão compulsiva de alimentos, frequentemente acompanhados por um sentimento de falta de controle sobre o comportamento alimentar. Com base na compreensão de suas definições, impactos e sintomas, a pesquisa utilizou abordagens qualitativas e quantitativas para explicar os fenômenos observados. O estudo foi aprofundado em um grupo social específico, a Escola Técnica Estadual Portão (ETEP), com resultados obtidos a partir de pesquisas realizadas na instituição e entrevista com a coordenadora. Descobriu-se que os transtornos alimentares afetam tanto adultos quanto adolescentes, sendo mais prevalentes na adolescência, um período marcado por constantes mudanças corporais e pela falta de controle das redes sociais sobre a vida dos indivíduos. Tendo em vista os objetivos do trabalho, que incluem esclarecer aos jovens da escola ETEP o que são os transtornos alimentares e quais são as suas consequências para a saúde, validar se há influência negativa das redes sociais sobre os jovens, identificar indícios de tal influência na alimentação dos jovens e analisar de que forma esses transtornos podem ser adquiridos através da internet, foi também descoberto que a escola não dispõe de muitos recursos para lidar com essas situações, embora a presença de tais recursos fosse benéfica. O estudo indicou que as redes sociais, se usadas em excesso, não apenas podem afetar negativamente a saúde mental, mas também influenciar na formação do indivíduo. Ademais, constatou-se que o contato excessivo e prolongado com a internet pode ocasionar danos significativos ao bem-estar psicológico e físico de crianças e jovens. Tais complicações incluem sedentarismo, que está intimamente associado à obesidade infantil e adolescente, além de diversos outros problemas, como deficiências auditivas e visuais, transtornos do sono, irritabilidade, ansiedade e depressão. Por fim, pode-se concluir que os objetivos deste estudo foram atingidos em sua maioria. Os pesquisadores constataram que há indícios claros de que os estudantes sofrem consequências do uso das redes sociais em sua alimentação. Isto, combinado com outros fatores, pode evoluir a um quadro de transtorno alimentar. Com isso ainda, pôde se validar a premissa de que as mídias digitais podem apresentar influência negativa sobre os jovens, como comparação e mudanças de hábitos diversos.

**Palavras-Chaves:** Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa. Jovens. Redes Sociais. Transtornos alimentares. Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES – TABELAS OU SIGLAS –**

AN	Anorexia Nervosa
BN	Bulimia Nervosa
DSM-IV	Sistema Diagnóstico e Estático de Classificação dos Transtornos Mentais
ETEP	Escola Técnica Estadual Portão
ISRS	Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina
OMS	Organização Mundial de Saúde
TAs	Transtornos Alimentares
TCAP	Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. O QUE É TRANSTORNO ALIMENTAR?.....	8
2.1. Tratamento e ajuda profissional.....	8
3. TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA (TCAP).....	10
4. ANOREXIA NERVOSA E BULIMIA NERVOSA.....	13
5. INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS.....	15
6. METODOLOGIA.....	17
7. RESULTADOS E ANÁLISES DE DADOS.....	19
8. CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	31

## 1. INTRODUÇÃO

Na atual conjuntura da sociedade, se torna cada vez mais difícil não estar conectado à internet de algum modo, tendo em vista que boa parte da vida acadêmica, profissional e social estão direta ou indiretamente ligadas a ela. Como destaca SOUZA (2019), o século XXI trouxe a tecnologia como um auxiliar durante as relações sociais, sendo impensável viver sem ela nos dias atuais, especialmente para favorecer a comunicação através de ligações, e-mails e redes sociais.

Neste contexto, com a existência das redes sociais é possível perceber uma influência nos hábitos alimentares das pessoas. É importante identificar até que ponto as redes sociais podem influenciar nos hábitos alimentares dos estudantes da Escola Técnica Estadual Portão.

Na juventude, o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré-julgamentos são realizados, onde os relacionamentos são declarados e exibidos em “público”, diante de pessoas muitas vezes desconhecidas.(SILVA 2016 apud SOUZA 2019).

A mesma realidade pode ser vista nos jovens e adolescentes da Escola ETEP, que estão, de modo majoritário, entre seus 15 e 19 anos, e que possuem intensa presença nas redes sociais e na internet como um todo. Diante a esta situação, é relevante levantar a questão: Como evitar que as redes sociais influenciem na alimentação dos estudantes da Escola Técnica Estadual Portão?

Para responder a tal questionamento, o presente projeto tem como objetivo geral esclarecer aos jovens da escola ETEP o que são os transtornos alimentares, e quais as consequências para a saúde. A pesquisa ainda conta com outros três objetivos específicos, que fazem com que seja possível o estudo e obtenção do objetivo geral. São eles: 1) Validar se há influência negativa das redes sociais sobre os jovens; 2) Apontar os indícios da presença de influência das redes sociais sobre a alimentação dos jovens; 3) Analisar de que forma os jovens podem adquirir esses transtornos através da internet.

Ao longo de seus quatro capítulos, o projeto busca embasamento em artigos acadêmicos, livros, revistas e fontes oficiais e duas pesquisas: Uma de teor qualitativo com os alunos da Escola ETEP, que visa descobrir a opinião e conhecimento dos jovens com o tema e analisar suas próprias vivências com tal; e outra com a orientadora pedagógica da escola, com o intuito de trazer para a pauta a posição e relação da Instituição com o assunto.

Todo este material, busca esclarecer sobre a ligação direta entre os temas “transtornos alimentares” e “redes sociais”. Onde são trazidos dados de pertinentes a origem, desenvolvimento, sintomas, diagnóstico e tratamento dos três principais distúrbios de

alimentação: Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, Bulimia Nervosa e Anorexia Nervosa, bem como sua correlação com uso das redes sociais e a Internet como um todo.

Ao final, ainda há a hipotética criação de um *Website* que abrangerá dicas, curiosidades, sintomas e tipos de transtornos alimentares e também contará com um especialista na área para esclarecer dúvidas.

O projeto contou em sua elaboração com o apoio e orientação da professora Carine Furlanetto Auzani, do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio da Escola ETEP.

## 2. O QUE É TRANSTORNO ALIMENTAR?

Transtornos alimentares (TAs) são, segundo TIMERMAN (2021, p.5) “doenças psiquiátricas caracterizadas por alterações significativas no comportamento alimentar e no controle de peso e forma corporal, causando prejuízos clínicos, emocionais e/ou sociais importantes”. De acordo com isso, os Transtornos Alimentares (TAs) possuem diversas causas, sendo determinados por uma multiplicidade de elementos biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares. (FERNANDES, 2021).

Os transtornos alimentares tendem afetar, na maior parte das vezes, no período da adolescência, principalmente quando às alterações hormonais, mudanças no corpo e ganho ou perda de peso gerados pela puberdade, sendo um período delicado da adolescência, onde a imagem corporal se torna uma preocupação enorme.

O descontentamento com o corpo tem como consequência a baixa autoestima, transtornos bipolares e sintomas depressivos, influenciando negativamente sobre a vida física e mental do sujeito (OLIVEIRA apud FERNANDES, 2012).

Vale destacar que os padrões de beleza que a mídia impõe, e o atual cenário da moda e “boa forma” exige que as pessoas mudem exageradamente a estética corporal, impactando diretamente em um número maior de indivíduos que utilizam comportamentos de risco, onde escolhem ter dietas restritivas e desequilibradas, com métodos compensatórios, possuindo uma relação inadequada com os alimentos e o corpo, como o excesso de atividades físicas.

Tendo isso em vista, o ideal de corpo magro é entendido como um dos fatores culturais centrais que contribuíram para o aumento destes distúrbios (FERNANDES, 2021). Tal aumento, também pode ser visto no Brasil, onde os transtornos alimentares afetam cerca de 4,7% da população.

### 2.1. Tratamento e ajuda profissional.

Em razão da ampla e complexa variedade de sintomas, as TAs requerem um tratamento multiprofissional, envolvendo profissionais de diversas áreas da saúde, como nutricionistas, psicólogos e psiquiatras aptos para auxiliar o paciente com tais patologias (FERNANDES, 2021).

O trabalho em uma equipe capacitada e experiente, é mais eficaz que o tratamento clínico psicológico ou psiquiátrico exclusivo, é menos trabalhoso e atende às necessidades do paciente como um todo, acelerando a recuperação e facilitando a vida destes indivíduos.

De acordo com SALZANO e CORDÁS (2004, p. 165) “a principal meta do tratamento da anorexia nervosa (AN), segundo a Associação Psiquiátrica Americana (APA, 2002), é o ganho de peso até o índice de massa corporal (IMC) acima de 19, para recuperar possíveis perdas que estes indivíduos tenham sofrido”.

Com isso, a bulimia nervosa (BN), o principal tratamento é a regularização da alimentação com o cessar de práticas purgativas e restritivas como uso de medicamentos e indução de vômitos. No primeiro momento, o tratamento para bulímicos nervosos é a não utilização de tratamento farmacológico e se o tratamento não progredir como esperado, recomenda-se medicamentos antidepressivos para melhorar a evolução no tratamento da doença que está diretamente associada a casos de depressão profunda.

### 3. TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA (TCAP).

Um episódio de compulsão alimentar é quando um indivíduo consome uma grande quantidade de comida dentro de um período curto, geralmente até duas horas, onde acompanha uma sensação de não conseguir controlar o que ou o quanto que está sendo ingerido.

No entanto, os principais aspectos observados durante as crises do mesmo incluem: comer mais rápido do que o normal, continuar comendo até se sentir desconfortavelmente cheio, comer grandes quantidades de alimentos mesmo sem sentir fome, comer sozinho por vergonha da quantidade consumida, e sentir-se desgostoso consigo mesmo, deprimido ou muito culpado após o episódio (SOIHET, 2019).

De acordo com PIVETTA e SILVA (2010) onde afirmam que na população em geral a prevalência do transtorno da compulsão alimentar periódica pode variar de 1,5% a 5%, e MARQUES e BALDESSIN (2016) afirmam que aproximadamente 1,8 a 4,6% da população em geral sofre deste mesmo transtorno, ambos os autores apresentam valor equivalente em relação à prevalência de TCAP na população geral.

Contudo, o TCAP é um transtorno alimentar que se desenvolve em indivíduos de qualquer gênero e idade. Porém, foi realizado um estudo com adolescentes de ambos os sexos, que tinha como objetivo observar o TCAP em adolescentes que buscaram um programa com vários profissionais para o tratamento, mostrou uma incidência maior entre as mulheres. Isso se deve ao fato de elas sofrerem maior insatisfação com o próprio corpo e pressão para alcançar o “corpo perfeito”. Nessa busca para se encaixarem nos padrões de beleza impostos pela sociedade, muitas mulheres recorrem a dietas restritivas, o que contribui significativamente para o desenvolvimento do TCAP (BOLOGNESE et al., 2019).

É importante destacar que esse transtorno foi identificado inicialmente nos anos 1950, a compulsão alimentar periódica (TCAP), por STUNKARD (1959). Mas só foi reconhecido como uma categoria diagnóstica em 1994, quando foi inserido no apêndice B do DSM IV (APA, 1994), como um transtorno que necessita mais estudos para uma melhor definição (AZEVEDO, 2004).

Diversos estudos mostram que a TCAP é acompanhada por alguns sentimentos, sendo elas angústia, onde incluem vergonha, nojo e culpa. Alguns pesquisadores afirmam que uma pessoa comendo de forma compulsiva apresenta pelo menos dois elementos: o subjetivo (sensação de perda de controle) e o objetivo (quantidade de comida consumida). Há um consenso geral sobre o aspecto subjetivo para o diagnóstico da compulsão, mas existem

divergências sobre o aspecto objetivo, quanto ao seu tamanho e à duração da compulsão. Essa incerteza se reflete numa definição imprecisa da quantidade de um episódio de compulsão alimentar, sobre uma quantidade maior do que a maioria das pessoas comeria, e seu critério de duração também é polêmico (STUNKARD, 2003).

Por conseguinte, nota-se que existem indícios de que pacientes com TCAP consomem quantidades significativamente maiores de alimentos em comparação com pessoas obesas sem compulsão alimentar (GOLDFEIN, 1993). O TCAP pode ocorrer tanto em indivíduos com peso normal quanto em indivíduos obesos. A maioria apresenta uma história prolongada de tentativas repetidas de seguir dietas e enfrenta desespero em relação à dificuldade de controlar a ingestão de alimentos. Alguns continuam tentando diminuir a quantidade de calorias consumidas, enquanto outros desistem de qualquer esforço de dieta devido a vários fracassos. Em clínicas especializadas em controle de peso, os pacientes tendem a ser mais obesos em média e têm histórico de variações de peso mais pronunciadas em comparação com aqueles que não apresentam esse padrão (SPITZER, 1993).

Inicialmente a compulsão alimentar foi associada à obesidade durante muito tempo, uma vez que esse fenômeno clínico foi inicialmente descrito por indivíduos obesos (BOLOGNESE et al., 2018). Contudo, com os avanços das pesquisas, sabe-se atualmente que esse transtorno não se limita apenas a esse grupo. O TCAP é encontrado em diferentes índices de massa corporal, sendo reportado em diversos grupos, independentemente da obesidade (GHADIE et al., 2018). Entretanto, alguns pesquisadores enfatizam que, apesar de o transtorno afetar diversos perfis de pessoas, ele continua sendo mais prevalente entre aqueles que são obesos.

Ao aprofundar a discussão sobre a TCAP, identifica-se fatores que contribuem para o desenvolvimento deste transtorno, o que diz FLAMENT et al. (2011) onde destacaram que a influência dos padrões de beleza promovidos pela mídia desempenha um papel importante no desenvolvimento dos transtornos alimentares e na preocupação da autoimagem. Como também mostra BITTAR e SOARES (2020), em uma revisão de literatura que analisou 250 artigos científicos publicados entre os anos 1992 e 2016, onde eles buscaram verificar a relação entre a mídia, escolhas alimentares e imagem corporal, além do possível desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. Comentou-se que os adolescentes possuem um grupo de risco para o desenvolvimento desses transtornos.

Isso pode ser visto como, segundo LUDEWIG et al. (2017) diz, os adolescentes são fortemente influenciados por tendências sociais, e é na busca por um corpo ideal, considerado atraente e aceito socialmente, que os transtornos alimentares se desenvolvem.

Como diz CUBRELATI et al. (2014) onde afirmam que a distorção da imagem corporal, combinada com baixa autoestima, pode levar o adolescente a buscar o emagrecimento, provocando mudanças comportamentais que têm consequências negativas para a saúde, incluindo o desenvolvimento de transtornos de compulsão alimentar periódica.

Segundo a pesquisa de LUZ e OLIVEIRA (2016), a liberação emocional pode estar associada a comportamentos alimentares inadequados, os indivíduos acabam utilizando esta ferramenta como forma de lidar com problemas. Segundo os autores, as pessoas inseguras que se irritam facilmente, que ficam nervosas ou que têm dificuldades diante de situações estressantes tendem à descarga emocional em relação à comida, para reduzir o sofrimento psicológico, que pode ser um fator no desenvolvimento de transtornos alimentares. A incidência de transtornos alimentares tem se tornado cada vez mais comum na população, que podem ser descritas como transtornos psiquiátricos relacionados aos hábitos alimentares, que causam inúmeros danos à saúde de uma pessoa.

Além disso, alguns estudiosos afirmam que, se não tratado, o transtorno de compulsão alimentar periódica pode dificultar a perda de peso, onde impacta negativamente até mesmo em aqueles que se submetem à cirurgia bariátrica, já que, na maioria dos casos, esses pacientes apresentam uma perda de peso menor em comparação com outros.

Para que se tenha um tratamento da forma correta, é extremamente necessário o acompanhamento de um time de especialistas de diferentes áreas para tratar o transtorno, mas é especialmente importante, destacar o papel do nutricionista no tratamento do TCAP desde o início, para ajudar as pessoas a desenvolverem uma relação saudável com a comida. Muitos dos transtornos alimentares são desencadeados por restrições alimentares exageradas, motivadas pela pressão de se encaixar aos padrões da sociedade, da mídia e das redes sociais, como já foi citado anteriormente. (DE ALBUQUERQUE et al, 2021)

De acordo com APPOLINÁRIO(2001, p. 4):

O tratamento do TCAP deve envolver uma orientação dietética adequada com refeições regulares, psicoterapia cognitivo-comportamental, o uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina – ISRS (fluoxetina, fluvoxamina e sertralina) ou o uso de agentes que se encontram em fase inicial de avaliação como a sibutramina e o topiramato.

Sabendo disso, tem-se que o tratamento da TCAP é necessário a reeducação alimentar do paciente e pode ser preciso até o uso de remédios.

#### 4. ANOREXIA NERVOSA E BULIMIA NERVOSA

A anorexia nervosa se caracteriza pelo uso de dietas rígidas para ajudar em uma demasiada perda de peso, na busca por magreza, influenciada pela distorção de imagem do sujeito (ABREU e CANGELLI FILHO, 2004). A necessidade do uso de tais dietas, vêm do exagerado medo de ganhar peso, relacionado à uma visão distorcida do corpo.

Mesmo quando atinge características de um corpo esguio, o sujeito ainda acredita que não está magro o suficiente ou até mesmo que está gordo, e tem a necessidade urgente de perda de peso.

Além do uso de dietas rígidas e extremas, o sujeito com AN ainda pode vir a se submeter a diuréticos, enemas, remédios laxativos, a prática de indução de vômitos e a prática excessiva de exercícios físicos, de modo a conter seus ganhos ponderais.

Dentro desse transtorno encontramos dois tipos: O restritivo, onde o sujeito não faz o uso de auto-indução de vômitos, e tampouco ingere medicamentos diuréticos ou laxativos. Neste caso, não há episódios de comer compulsivamente. No caso da AN do tipo purgativa, existe uma compulsão alimentar e também o uso de drogas laxativas e/ou diuréticas. (ANTUNES et al., 2007).

Quanto às suas causas, a AN se enquadra como uma doença de causa multifatorial. Para FLEITLICH et al. (2000), A busca por uma única causa para a anorexia nervosa já foi abandonada. Acredita-se atualmente que características biológicas, psicológicas, familiares e socioculturais são fatores que interagem na determinação da manifestação de anorexia nervosa .

A Anorexia Nervosa tem uma significativa taxa de mortalidade, Segundo ASSUMPÇÃO e CABRAL (2002), cerca de 0,56% ao ano. Este valor é cerca de 12 vezes maior que a mortalidade das mulheres jovens na população em geral.

Outro transtorno com características parecidas com a Anorexia Nervosa é a Bulimia Nervosa, que vêm crescendo em números de caso com o passar dos anos:

Nos últimos anos a valorização excessiva da forma e do peso do corpo tem levado muitas pessoas, principalmente mulheres, a verdadeiros sacrifícios que podem comprometer a saúde, como dietas radicais (que proliferam a cada semana) e exercícios físicos em excesso, com o intuito de conseguirem chegar ao corpo ideal. Todo esse esforço pode acabar resultando na bulimia nervosa. (ROMARO e ITOKAZU, 2002)

Assim, a BN é um transtorno considerado grave e pode ser fatal. A Bulimia Nervosa caracteriza-se por episódios de comer compulsivo, associados a sentimento de descontrole sobre o comportamento alimentar ( OLIVEIRA et al., 2006). Como a AN, a BN está

relacionada a uma visão distorcida do próprio corpo, d a extrema necessidade de controle do peso corporal e em geral afeta a autoestima do sujeito.

Portanto a BN se caracteriza por um ciclo que apresenta três fases: a dietética, a compulsória e a purgativa, onde o tipo alimentar pode ser analisado como anormal. O fator restritivo é crucial na perdura do cenário (ALVARENGA E SCAGLIUSI, 2010)

A principal diferença entre a AN e BN é que, na segunda existe a ocorrência de episódios de ingestão onde o sujeito ingere cerca de três a quatro mil calorias por vez, embora seja conhecido casos de ingestão de até vinte mil calorias. (MITCHELL et al., 1998 apud ABREU E CANGELLI FILHO, 2004 ).

A AN e a BN podem levar a complicações e alterações de inúmeros gêneros no organismo do sujeito, tais como: alterações endócrinas, alterações ósseas e de crescimento, Alterações hidroelectrolíticas, Alterações hematológicas, Alterações dos fâneros e alterações visuais, Alterações cardiovasculares, Alterações pulmonares, Alterações renais, Alterações gastrointestinais (ASSUMPÇÃO e CABRAL, 2002).

Em ambos os casos, A idade média de ocorrência desses transtornos é entre 17 e 25 anos, em pacientes jovens, do sexo feminino, em uma proporção 10:1 quando comparada ao sexo oposto. (ANTUNES et al., 2007).

Como já citado, as patologias de cunho alimentar como a Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa exigem um tratamento que envolve profissionais de diversas áreas da saúde, como nutricionista, psicólogos e em alguns casos psiquiatras. Para SILVA E ALVES (2011), a equipe multiprofissional é de suma Importância no diagnóstico e tratamento dos transtornos alimentares, visto que cada profissional atua de uma forma essencial, e que a falta de um pode causar danos ao paciente.

O tratamento nutricional para BN, assim como para Anorexia Nervosa (AN), é um trabalho diferenciado das abordagens nutricionais para outras doenças.(ALVARENGA E SCAGLIUSI, 2010). Por negar a sua própria doença, o tratamento do paciente com AN, tende a exibir um número expressivo de complicações clínicas e hospitalares. Este tratamento visa de maneira crucial a reabilitação nutricional do sujeito. (SILVA E ALVES, 2011).

## 5. INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS.

Com a popularização das redes sociais, teve-se certo avanço nos meios de comunicação, os mesmos trazendo inúmeras possibilidades inimagináveis. A aparição da internet também proporcionou às pessoas uma forma de divulgar as informações de forma mais rápida e participativa (DE ARAÚJO e RIOS, 2012).

De acordo com TORRES (2009, p.397) “a Internet é uma rede de milhões de pessoas, de todas as classes sociais, que buscam informações, diversão e relacionamento e que comandam, interagem e interferem em toda e qualquer atividade ligada à sociedade e aos negócios”. Essa mudança resultou na criação de novos meios de comunicação e, simultaneamente, mostrando uma diversidade de novas informações nos grupos sociais.

À medida que as redes sociais evoluem, pode-se observar, uma significativa intensificação no uso dela. De acordo com o estudo realizado pela Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República (2015, p.7) “65% dos jovens na faixa de 16 a 25 se conectam todos os dias, em média 5h51 durante a semana, contra 4% e 2h53 dos usuários com 65 anos ou mais.”. Logo, os principais alvos das mídias sociais são aqueles da mais recente geração, os quais estão sempre “por dentro” das novidades e praticidades que a internet pode proporcionar.

Essas circunstâncias surgem do fato de que a saúde mental dos jovens é influenciada pelo uso da tecnologia e pela conexão com a internet. A simplicidade de se ter qualquer problema resolvido com uma simples frase e um “click” faz as pessoas se prenderem ao mundo virtual, ocasionando em horas e mais horas conectadas, e de forma imperceptível, resultando em uma dependência no dispositivo tecnológico (MELO et. al., 2019).

Conforme notado na pesquisa organizada por SANTOS e DIAS (2022, Revista Parajás) o contato demasiado e extremo com a internet pode provocar danos ao bem-estar psicológico e físico de crianças e jovens, provocando complicações como sedentarismo, que está ligado à obesidade na infância e adolescência, além de diversos outros, tais como problemas auditivos e visuais, transtorno do sono, irritabilidade, ansiedade e depressão.

Como já mencionado, os canais de comunicação, geralmente, resultam em danos significativos na saúde mental. E para falar de estado mental é indispensável compreender o conceito abrangente do mesmo. Segundo o Ministério da Saúde (apud OMS): “ a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.”

Contudo, a base do bem-estar não vai ser abordada somente pelo aspecto emocional e psicológico, além disso outras questões podem influenciar, como a saúde física, apoio social e a qualidade de vida que essa pessoa leva. A saúde mental não pode ser considerada algo individual, já que a mesma é afetada pelo ambiente em que se vive. O que indica que o equilíbrio emocional é o resultado de elementos biológicos, psicológicos e sociais (Gov.br, Saúde Mental).

Todavia, a mídia vem revelando desafios específicos que podem impactar profundamente a saúde mental, como os Transtornos Alimentares (TAs). Segundo PEPE e CASTRO (2018 apud BOSI et al., 2006) Existem evidências de que a mídia exerce forte influência sobre imagem corporal e transtornos alimentares, pois exige corpos perfeitos, porém estimula práticas alimentares não-saudáveis.

De acordo com CASH et. al. (2002, tradução nossa):

A imagem corporal refere-se ao conjunto de pensamentos, sentimentos e percepções de uma pessoa sobre o próprio corpo. Inclui tanto a avaliação subjetiva da aparência física quanto a experiência emocional associada a essa avaliação. A imagem corporal é influenciada por fatores socioculturais, experiências de vida, interações sociais e comparações com padrões idealizados de beleza. Uma imagem corporal positiva está relacionada ao bem-estar psicológico, enquanto uma imagem corporal negativa pode contribuir para problemas de saúde mental, como distúrbios alimentares e baixa autoestima.

Algumas pesquisas confirmam que, ao decorrer dos anos, modelos e atrizes femininas vêm se tornando cada vez mais magras. Aqueles que possuem TAs costumam vivenciar pressão da mídia para serem magros e chegam a relatar sobre o conhecimento de técnicas insalubres de controle de peso, (indução de vômito, prática intensiva de exercícios físicos e adoção de dietas extremas) influenciadas por esse ideal de magreza.

A literatura pontua que a procura por um padrão estético global desempenha um papel crucial no aumento dos casos. A preocupação intensa com o peso e o constante descontentamento com a imagem corporal são, sem dificuldade alguma, influenciadas pela mídia, que exibe padrões de beleza atuais por meio de figuras extremamente magras, corpos esculpidos e músculos definidos. O ideal de “corpo perfeito” associado à magreza afeta de forma negativa a percepção das pessoas sobre sua saúde, tanto física quanto emocionalmente (FERNANDES, 2006).

## 6. METODOLOGIA

Tal análise foi realizada para se ter entendimento sobre como o tema transtornos alimentares e as Redes sociais está presente em suas vidas, como e se, de algum modo, os afeta, se qualificando como abordagem de viés quantitativo.

Também há a presença do método qualitativo, visto que é usado um vasto número de conceitos, encontrados em artigos, revistas e livros de credibilidade, que buscam a compreensão dos transtornos alimentares como patologia, seus riscos e suas formas de tratamento.

Ainda observando a estrutura em que se foi montada a pesquisa, há outros tipos de escrita que se encaixam para melhor descrevê-la quanto aos seus objetivos, sendo eles o estudo de forma descritiva, quando se tem esse método significa que existe uma busca por respostas a perguntas como: “o quê?”, “quem?”, “quando?”, “onde?” e “quanto?”. Além disso, também irá descrever características, comportamentos ou opiniões.

E também a inquirição de modo explicativo, que segundo GIL (2002, p. 42): “Esse é o tipo de pesquisa que mais aprofunda o conhecimento da realidade, porque explica a razão, o porquê das coisas. Por isso mesmo, é o tipo mais complexo e delicado, já que o risco de cometer erros aumenta consideravelmente.”

Contudo, tratando-se dos procedimentos utilizados ao decorrer desta investigação, destacam-se quatro principais procedimentos. Pesquisa experimental, a qual é bastante utilizada em áreas como ciências naturais, sociais e comportamentais, para que se estabeleça uma relação de causa e efeito entre variáveis.

De acordo com DA COSTA (2014): “Em um experimento, o pesquisador manipula os níveis das variáveis independentes e observa o resultado produzido sobre a variável dependente, enquanto controla o efeito de outras variáveis que podem oferecer explicações alternativas.”

Utilizou-se também a pesquisa bibliográfica, nesta encaixam-se os estudos que são realizados com base na revisão e análise de materiais já publicados sobre o tema desejado e ainda a pesquisa documental, a mesma assemelhando-se a bibliográfica, porém diferenciando-se no estilo de documento utilizado.

Por fim, devido ao projeto ser quantitativo, pode-se encontrar nele a investigação de levantamento, trabalhando-se com números nesta, igualmente à forma quantitativa.

O projeto teve seu início em 18 de março de 2024 e foi concluído em 16 de agosto de 2024, sendo o mesmo realizado na cidade de Portão- RS.

Os primeiros passos, quando o tema do projeto passou a ser intitulado como “Explorando os efeitos das redes sociais na saúde mental: um foco nos transtornos alimentares”, foram pesquisas incessantes na busca do máximo de informações possíveis, para que se conseguisse ter uma compreensão de múltiplos conceitos, quais profissionais eram qualificados para se procurar, como eram desenvolvidos os transtornos, se havia algum padrão que o transtorno seguia, entre outras informações importantes para melhor conseguir formular este material teórico.

Em seguida, foram desenvolvidas as questões apresentadas na entrevista, realizada no mês de junho de 2024, com a orientadora pedagógica, Gabrielle de Souza, da escola ETEP. E posteriormente, em torno de Julho de 2024, com a ajuda dos dados coletados na entrevista, foi realizado o questionário para os alunos desta instituição de ensino responderem.

## 7. RESULTADOS E ANÁLISES DE DADOS

Iniciado no ano de 2024, o projeto teve como objetivo geral o esclarecimento do que são os Transtornos Alimentares e quais as consequências das redes sociais para a saúde, buscando com isso a solução para o problema exibido “Como as redes sociais influenciam na alimentação dos estudantes da Escola Técnica Estadual Portão?”.

Após adquirir um amplo conhecimento sobre os TAs por meio da pesquisa bibliográfica e documental, conseguiu-se ter uma pequena ideia de qual seria a melhor resposta para o problema citado anteriormente e, então, a execução de objetivos mais diretos pôde ser iniciada, como validar se há influência negativa das redes sociais sobre os jovens, apontar os indícios da presença de influência das redes sociais sobre a alimentação dos jovens e analisar de que forma os jovens podem adquirir esses transtornos através da internet.

Considerando o que foi descrito, os integrantes responsáveis pelo projeto, buscaram a ajuda da orientadora pedagógica da Escola Técnica Estadual Portão, Gabrielle de Souza, para entender se existiam casos na escola, o que ela pensava sobre o assunto, se havia algum auxílio da escola, entre outros. A entrevista com a profissional aconteceu no dia 17 de junho de 2024, presencialmente na própria instituição de ensino, e foram apresentadas 5 questões a ela:

1. Como a orientadora percebe a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos alunos na escola? Existem padrões ou tendências observadas em relação aos efeitos das redes sociais sobre o bem-estar emocional dos estudantes?
2. Na experiência da orientadora, quais são os principais desafios enfrentados pelos alunos em termos de saúde mental relacionados ao uso das redes sociais? Existem sinais de alerta específicos que podem indicar um impacto negativo significativo dessas plataformas na vida dos estudantes?
3. A orientadora já teve contato com casos em que o uso das redes sociais contribuiu para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão ou dependência tecnológica, entre os alunos da escola? Como esses casos são identificados e tratados dentro do ambiente escolar?

4. Existem estratégias ou programas específicos implementados pela orientadora ou pela equipe escolar para abordar questões relacionadas ao uso saudável das redes sociais e à proteção da saúde mental dos alunos? Em caso afirmativo, quais são essas iniciativas e como elas têm sido eficazes?
5. Como a orientadora apoia os alunos que buscam ajuda para lidar com problemas de saúde mental relacionados ao uso das redes sociais? Quais recursos ou serviços estão disponíveis na escola para auxiliar os estudantes nesse processo de apoio emocional e psicológico?

Em conformidade com as respostas fornecidas pela entrevistada, conclui-se que:

Existe, sim, uma influência negativa do celular no aprendizado, na concentração e no raciocínio dos alunos, e que isso pode ser observado diretamente em todas as aulas. A orientadora pedagógica destaca que o uso do celular foi proibido durante as aulas, mas que essa regra nem sempre é seguida, pois ainda é possível ver muitos alunos utilizando os celulares, escondendo-os atrás dos estojos, calculadoras ou embaixo das mesas. Com isso continuam a mexer nos dispositivos, o que tem como resultado o fato, de muitas vezes não prestarem atenção na aula.

Quando vistos, são recolhidos, assim como fazem os outros professores. “E quando eles descem aqui para a sala para conversar, dá para ver que eles ficam muito ansiosos”, afirma a assessora pedagógica, “e, no final, não conseguem mais ficar sem os celulares, sem olhar para eles. Eles ficam ansiosos e agitados.”

O uso do celular, de fato, é prejudicial. A supervisora escolar pondera que se feito um teste em que ninguém trouxesse o celular para a escola e tentássemos ter um dia de aula sem esses dispositivos, a produtividade seria muito maior, pois o celular tira a nossa atenção. O uso excessivo do celular pode afetar o raciocínio lógico e a capacidade de pensar por conta própria, já que sempre buscamos respostas imediatas na internet. Atualmente, não é tão comum pegar um livro para ler e pesquisar algo; preferimos o que é prático, fácil e rápido.

Muitas vezes, as professoras relatam que, durante suas aulas, ao combinar datas ou informações importantes com os alunos, eles não prestam atenção devido ao uso do celular e acabam perguntando repetidamente sobre algo que já foi dito. Já tiveram casos de alunos que jogavam muito durante a noite no celular, não dormiam e, consequentemente, adormeciam na escola. Embora ainda não tenha sido identificado um transtorno alimentar diretamente

causado pelo uso do celular, houve um caso em que uma pessoa, devido à ansiedade, descontou na comida.

Normalmente, são os professores que relatam aos orientadores os casos ocorridos. Muitas vezes, o comportamento dos alunos é monitorado pelas câmeras, e eles são chamados para conversar com a orientação na tentativa de resolver alguma situação que estejam enfrentando. Nessas ocasiões, entra-se em contato com os pais para discutir e aconselhar encaminhamentos para um profissional da área da psicologia.

A escola gostaria de ajudar os alunos proibindo o uso do celular em toda a instituição e não apenas durante as aulas. No entanto, não houve um acordo com os pais, pois eles precisam se comunicar com os filhos durante o dia.

Quando um aluno busca a direção para uma conversa, a conselheira escolar tenta entender a situação enfrentada pelo aluno. “O celular é um vício, assim como as drogas; não conseguimos simplesmente tirar de imediato.” A escola não possui um profissional dedicado a trabalhar diretamente com os alunos, como um psicólogo ou psiquiatra. Caso seja necessário, o atendimento deve ser buscado externamente.

E por fim, a profissional diz existir apenas uma pessoa na escola que trabalha com alunos que possuem algum laudo de transtorno, através do Atendimento Educacional Especializado (AEE), de forma coletiva. “Não temos um psicólogo nas escolas, o que até seria muito bom para a gente.”

Para que as redes sociais não exerçam influência negativa nos hábitos alimentares dos estudantes, a criação de um *Website* seria viável, pois os estudantes estão sempre conectados à internet e neste encontrarão indicações precisas sobre a alimentação saudável.

Ele abrangerá dicas, curiosidades, sintomas e tipos de transtornos alimentares e também contará com um especialista na área para esclarecer dúvidas dos usuários.

Com a decisão de realizar a pesquisa na instituição ETEP, optou-se pela utilização de um formulário como instrumento de coleta de dados, implementado por meio do aplicativo Google Forms, direcionado aos alunos da referida instituição. O objetivo foi investigar a possível influência da internet e das redes sociais na alimentação e na saúde mental dos jovens da escola. Dessa forma, foi possível identificar padrões e correlações relevantes através das seguintes perguntas:

Qual a sua idade?; Qual é a frequência média com que você utiliza as redes sociais diariamente?; Você já se sentiu pressionado(a) a se comparar com o corpo ou estilo de vida de outras pessoas que você vê nas redes sociais?; Você já notou alguma mudança em seus hábitos

alimentares depois de ver conteúdo relacionado a dietas, exercícios ou imagens corporais nas redes sociais?; Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que a imagem corporal ideal veiculada nas redes sociais influencia na sua visão em relação à sua própria imagem corporal?; Você já sentiu culpa ou remorso após comer algo que considera "não saudável" após ver postagens relacionadas à alimentação nas redes sociais?; Você já procurou informações sobre dietas extremas ou métodos de perda de peso após ver conteúdo relacionado nas redes sociais?; Você acredita que o uso excessivo das redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar?; Você se sente confortável em buscar ajuda ou conversar com alguém sobre questões relacionadas à alimentação e à imagem corporal que possam surgir do uso das redes sociais?.

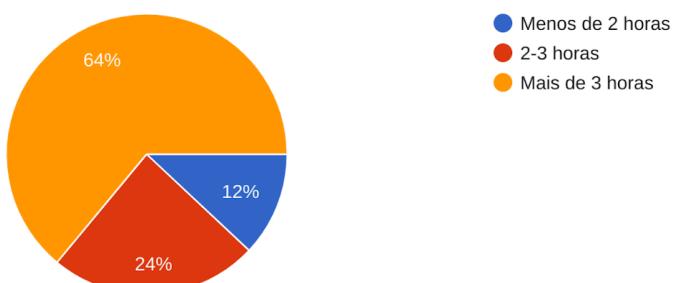
As perguntas foram estruturadas tanto em formato de múltipla escolha quanto por meio de escala linear. O objetivo era alcançar o maior número possível de alunos da escola. Para isso, o QR code com o link do formulário foi distribuído nos grupos das turmas e também pela professora orientadora do projeto, resultando na participação de 50 alunos da instituição.

Com isso, temos o resultado da segunda pergunta que foi questionada aos alunos: “Qual é a frequência média com que você utiliza as redes sociais diariamente?”. Onde 64% responderam mais de 3 horas, 24% responderam que 2-3 horas e 12% responderam menos de 2 horas.

Gráfico 1- Qual é a frequência média com que você utiliza as redes sociais diariamente?

Qual é a frequência média com que você utiliza as redes sociais diariamente?

50 respostas



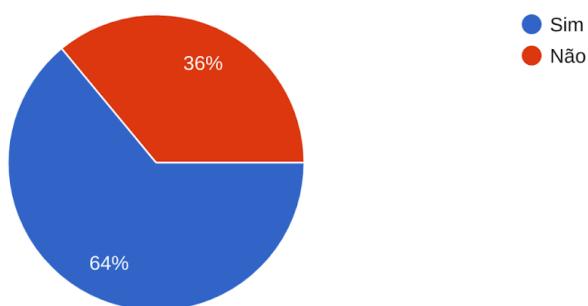
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da terceira pergunta que foi realizada para os alunos: “Você já se sentiu pressionado(a) a se comparar com o corpo ou estilo de vida de outras pessoas que você vê nas redes sociais?” Onde 64% responderam que sim e 36% responderam que não.

Gráfico 2- Você já se sentiu pressionado(a) a se comparar com o corpo ou estilo de vida de outras pessoas que você vê nas redes sociais?

Você já se sentiu pressionado(a) a se comparar com o corpo ou estilo de vida de outras pessoas que você vê nas redes sociais?

50 respostas



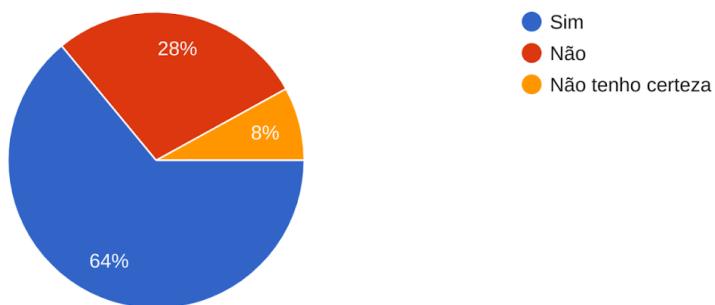
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da quarta pergunta que foi realizada para os alunos: “Você já notou alguma mudança em seus hábitos alimentares depois de ver conteúdo relacionado a dietas, exercícios ou imagens corporais nas redes sociais?” Onde 64% responderam que sim, 28% responderam que não e 8% responderam que não tem certeza.

Gráfico 3- Você já notou alguma mudança em seus hábitos alimentares depois de ver conteúdo relacionado a dietas, exercícios ou imagens corporais nas redes sociais?

Você já notou alguma mudança em seus hábitos alimentares depois de ver conteúdo relacionado a dietas, exercícios ou imagens corporais nas redes sociais?

50 respostas

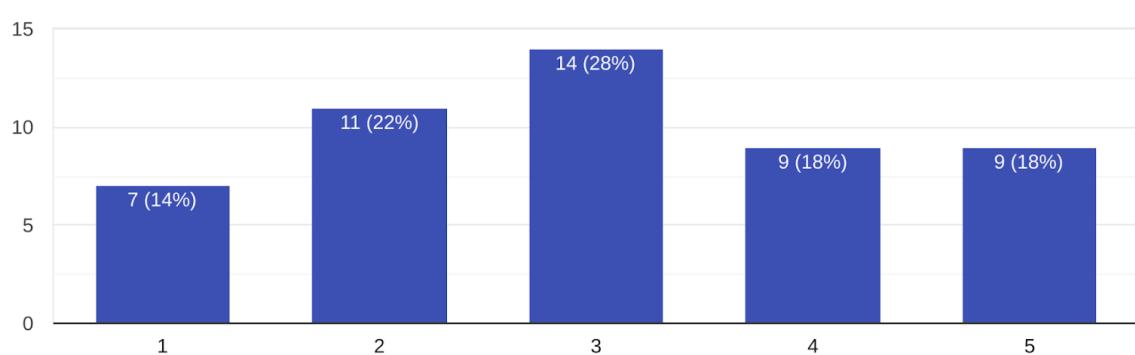


Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da quinta pergunta que foi realizada para os alunos: “Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que a imagem corporal ideal veiculada nas redes sociais influencia na sua visão em relação à sua própria imagem corporal?” Onde 14% responderam 1, 22% responderam 2, 28% responderam 3, 18% responderam 4 e 18% responderam 5.

Gráfico 4- Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que a imagem corporal ideal veiculada nas redes sociais influencia na sua visão em relação à sua própria imagem corporal?

Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que a imagem corporal ideal veiculada nas redes sociais influencia na sua visão em relação à sua própria imagem corporal? 1 ( pouco ) a 5 ( muito )  
50 respostas



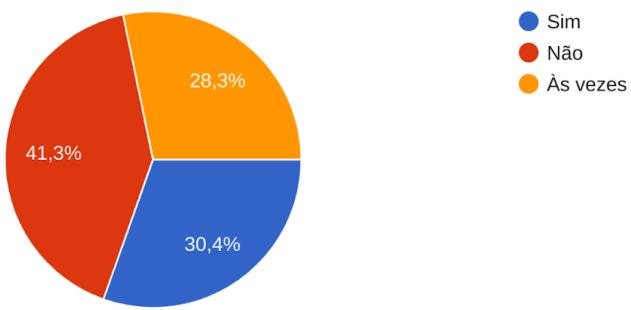
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da sexta pergunta que foi realizada para os alunos: “Você já sentiu culpa ou remorso após comer algo que considera "não saudável" após ver postagens relacionadas à alimentação nas redes sociais?” Onde 41,3% responderam não, 30,4% responderam sim e 28,3% responderam às vezes.

Gráfico 5- Você já sentiu culpa ou remorso após comer algo que considera "não saudável" após ver postagens relacionadas à alimentação nas redes sociais?

Você já sentiu culpa ou remorso ao comer algo que considera "não saudável" após ver postagens relacionadas à alimentação nas redes sociais?

46 respostas



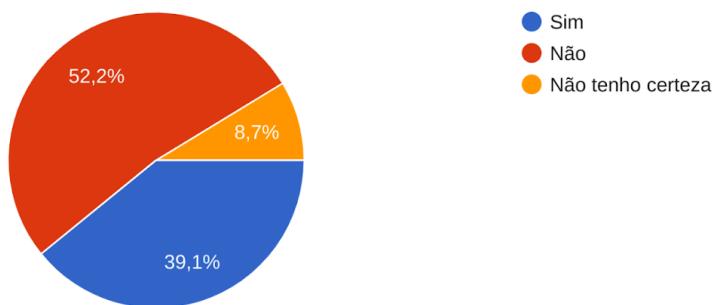
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da sétima pergunta que foi realizada para os alunos: “Você já procurou informações sobre dietas extremas ou métodos de perda de peso após ver conteúdo relacionado nas redes sociais?” Onde 52,2% responderam que sim, 39,1% responderam que não e 8,7% responderam que não tem certeza.

Gráfico 6- Você já procurou informações sobre dietas extremas ou métodos de perda de peso após ver conteúdo relacionado nas redes sociais?

Você já procurou informações sobre dietas extremas ou métodos de perda de peso após ver conteúdo relacionado nas redes sociais?

46 respostas



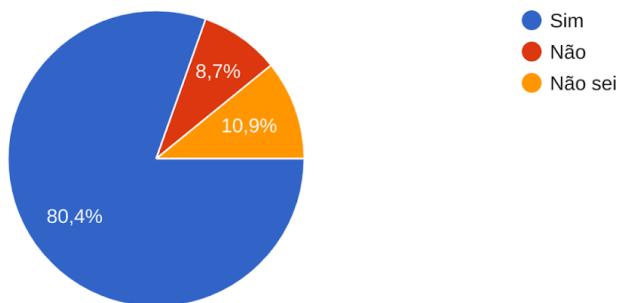
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da oitava pergunta que foi realizada para os alunos: “Você acredita que o uso excessivo das redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar?” Onde 80,4% responderam que sim, 10,9% responderam que não sabem e 8,7% responderam que não.

Gráfico 7- Você acredita que o uso excessivo das redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar?

Você acredita que o uso excessivo das redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar?

46 respostas



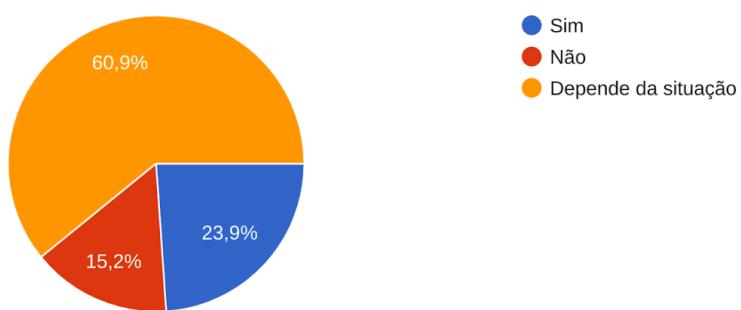
Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

O resultado da nona pergunta que foi realizada para os alunos: “Você se sente confortável em buscar ajuda ou conversar com alguém sobre questões relacionadas à alimentação e à imagem corporal que possam surgir do uso das redes sociais?” Onde 60,9% responderam que depende da situação, 23,9% responderam que sim e 15,2% responderam que não.

Gráfico 8- Você se sente confortável em buscar ajuda ou conversar com alguém sobre questões relacionadas à alimentação e à imagem corporal que possam surgir do uso das redes sociais?

Você se sente confortável em buscar ajuda ou conversar com alguém sobre questões relacionadas à alimentação e à imagem corporal que possam surgir do uso das redes sociais?

46 respostas



Fonte: Gráfico de respostas do Formulários Google, 2024, autoria própria.

A pesquisa foi realizada com jovens entre 16 e 19 anos, e os resultados indicam que a maioria desses adolescentes passa mais de três horas por dia utilizando o celular. Além disso, mais da metade dos participantes relatou já ter se comparado com a vida retratada na internet ou com o corpo de alguém que seguem nas redes sociais.

Os dados demonstram uma significativa influência da internet sobre os jovens, com 64% dos entrevistados afirmando que mudaram seus hábitos alimentares após verem informações online sobre atividades físicas e dietas. Quando questionados sobre o quanto se comparam com os corpos exibidos na mídia, muitos alunos não souberam responder com

clareza se essa exposição os influenciava diretamente, o que resultou em um número considerável de respostas incertas.

No entanto, apesar de tal influência, a maioria dos adolescentes indicou que não se sentem desconfortáveis ao consumir alimentos que não são considerados saudáveis. Isso sugere que eles não experimentam sentimentos de culpa ou desgaste em sua saúde mental devido a essas escolhas alimentares. Quando perguntados se já haviam buscado informações sobre dietas extremas, a maior parte dos participantes afirmou que não, embora 39% tenham respondido que sim, um percentual ainda significativo.

Além disso, quando indagados sobre a influência das redes sociais em seus hábitos alimentares e o possível desenvolvimento de transtornos alimentares, a maioria dos jovens confirmou essa ligação. É importante destacar que, embora esses transtornos possam afetar qualquer pessoa, a maior parte dos adolescentes indicou que só procuraria ajuda em caso de manifestação clara do transtorno, dependendo da gravidade da situação. Isso revela uma tendência preocupante de que muitos adolescentes que sofrem desses transtornos não buscam ajuda, seja por vergonha ou por desconhecimento da própria condição.

## 8. CONCLUSÃO

Para o desenvolvimento deste projeto, os pesquisadores traçaram objetivos claros, com a finalidade de formular uma pesquisa coesa, centrada na exploração, compreensão e exposição do tema Transtornos Alimentares, bem como a validação de sua existência no contexto da Escola Técnica Estadual Portão.

Durante o percurso de elaboração, foi constatado por meio da pesquisa bibliográfica que é verídica a correlação entre o uso de redes sociais e as patologias alimentares quando referente a jovens e adolescentes, em especial do sexo feminino. Embora a literatura aponte que os transtornos de Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa e de Compulsão Alimentar Periódica apresentam um etiologia multifatorial, essas plataformas são fator de alta influência no desenvolvimento e agravamento dos transtornos acima citados na era digital.

No que se refere aos alunos da ETEP e suas opiniões e vivências com o tema, concluiu-se por meio de questionário *online* que as redes sociais são de grande impacto na vida dos estudantes da instituição. A maioria informou passar ao menos 3 (três) horas de seu dia nestes ambientes digitais de alguma forma, consumindo os conteúdos ali expostos, compartilhando e, em alguns casos até replicando. Também constatou-se como factível, com base nas respostas dos alunos, que há influência das mídias sociais na maneira como os jovens enxergam seu corpo e baseiam de algum modo sua alimentação. Os discentes, em sua grande maioria, ainda acreditam que existe de fato um impacto nas redes no desenvolvimento dos transtornos alimentares tratados ao longo desta pesquisa.

Porém, sob o ponto de vista da instituição, apresentado neste projeto por meio de questionário destinado a orientadora pedagógica da escola, não há evidências claras da influência das mídias sociais de maneira negativa, ou tampouco positiva, na maneira como os alunos se alimentam. Ainda assim, é possível crer que o uso excessivo do celular, segundo a representante da direção, é prejudicial aos alunos. A profissional destaca a falta de atenção, dificuldade de aprendizagem e raciocínio como exemplos dos malefícios do uso excessivo do eletrônico. A orientadora ainda destaca a relação indireta com outros transtornos, como a ansiedade.

Por fim, com base nas respostas de alunos e da orientadora da ETEP, conclui-se que os objetivos deste projeto foram atingidos em sua maioria. Os pesquisadores constataram que há indícios claros de que os estudantes sofrem, em diferentes escalas, consequências do uso das redes sociais em sua alimentação. Isto, combinado com outros fatores, pode evoluir a um quadro de transtorno alimentar. Com isso ainda, pôde se validar a premissa de que as mídias

digitais apresentam influência negativa sobre os jovens, como comparação e mudanças de hábitos diversos. Cabe ressaltar que não foi apresentado material suficiente para analisar de maneira mais profunda o modo como os estudantes alvo desta pesquisa adquirem estes transtornos.

Diante do apresentado, os membros da pesquisa têm a intenção de, no ano vindouro, dar continuidade ao projeto atual, porém com a atenção voltada a transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão. Também se desenvolverá, em seguimento a este projeto e complemento ao futuro, um *website* disponível de maneira *online*. Neste poderá ser possível encontrar informações úteis e confiáveis no que tange transtornos alimentares e os transtornos mentais como um todo, além de ser um informativo também das suas formas particulares e mais relevantes, citadas ao longo deste projeto e que serão pesquisados no próximo ano. A plataforma ainda contará ainda com um profissional da área da saúde capacitado para tirar dúvidas.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de; CANGELLI FILHO, Raphael. **Anorexia nervosa e bulimia nervosa: abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 31, p. 177-183, 2004.
- ALMEIDA, Simone Gonçalves. **A influência da imagem corporal como causa de transtornos alimentares em adolescentes escolares de uma escola da rede particular de Brasília.** Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, v. 16, n. 6, p. 105-117, 2012.
- ANTUNES, Kaline Tumé; DO AMARAL, Clarissa Fontoura; BALBINOT, Carlos Eduardo Agostini. **Anorexia e bulimia nervosa: complicações bucais e o papel do cirurgião dentista frente a transtornos alimentares.** Disciplinarum Scientia| Saúde, v. 8, n. 1, p. 159-167, 2007.
- APPOLINÁRIO, José Carlos; CLAUDINO, Angélica M. **Transtornos alimentares.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 28-31, 2000.
- ASSUMPÇÃO, Carmen Leal de; CABRAL, Mônica D. **Complicações clínicas da anorexia nervosa e bulimia nervosa.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 24, p. 29-33, 2002.
- AZEVEDO, Alexandre Pinto de; SANTOS, Cimâni Cristina dos; FONSECA, Dulcinea Cardoso da. **Transtorno da compulsão alimentar periódica.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 31, p. 170-172, 2004.
- BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. Pesquisa brasileira de mídia 2015: **hábitos de consumo de mídia pela população brasileira.** Brasília: Secom, 2014. 153 p. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/acesso-a-informacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-e-qualitativas-2013-a-2018/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2015.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- CASH, Thomas F.; FLEMING, Emily C. **The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory.** International Journal of Eating Disorders, v. 31, n. 4, p. 455-460, 2002.
- DA COSTA HERNANDEZ, José Mauro; BASSO, Kenny; BRANDÃO, Marcelo Moll. **Pesquisa experimental em marketing.** Revista Brasileira de Marketing, v. 13, n. 2, p. 98-117, 2014.
- DA SILVA GOMES, Edna Lara Vasconcelos et al. **O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão.** Research, Society and Development, v. 10, n. 14, p. e92101421648-e92101421648, 2021.
- DA SILVA MELO, Diego Gomes et al. **Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar.** 2018.
- DE ALBUQUERQUE, Andradina Lima; DE CARVALHO BAHIA, Fernanda Candido; DA COSTA MAYNARD, Dayanne. **Compulsão alimentar: uma análise da relação com os transtornos psicológicos da depressão e ansiedade.** Research, Society and Development, v. 10, n. 16, p. e380101623982-e380101623982, 2021.

DE ARAÚJO, Luana Leite Pereira; RIVERSON, R. I. O. S. **A popularização das redes sociais e o fenômeno da orkutização.** 2012.

DE AZEVEDO, Sabrina Ferreira; CASTRO, Mayara Maria Martins. **A psicoterapia como auxílio no tratamento de pessoas obesas que possuem Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP).** A Saúde Mental em Discussão Volume 2, p. 70.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos alimentares.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

FLEITLICH, Bacy W. et al. **Anorexia nervosa na adolescência.** Jornal de Pediatria, v. 76, n. 3, p. 323-329, 2000.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Editora Atlas SA, 2002.

HUSNI, Marcelle Leonel Fortes. **Obesidade e a relação da compulsão alimentar em adolescentes.**

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 28 jun. 2024.

MOHAJAN, Devajit; MOHAJAN, Haradhan Kumar. **Bulimia nervosa: a psychiatric problem of disorder.** Innovation in Science and Technology, v. 2, n. 3, p. 26-32, 2023.

MOSKOWITZ, Lindsay; WEISELBERG, Eric. **Anorexia nervosa/atypical anorexia nervosa.** Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, v. 47, n. 4, p. 70-84, 2017.

NUNES, Maria Angelica et al. **Transtornos alimentares e obesidade.** Porto Alegre, 1998.

OTTO, Ana Flávia Nascimento et al. **Obesidade e Transtorno da Compulsão alimentar Periódica: um estudo sobre a dinâmica familiar.** 2007.

PEPE, Paula Sampaio; CASTRO, Maína Ribeiro Pereira. **Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF.** 2018.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. **Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública.** Revista de Saúde Pública, v. 29, p. 318-325, 1995.

PIVETTA, Loreni Augusta; GONÇALVES-SILVA, Regina. **Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 26, p. 337-346, 2010.

ROMARO, Rita Aparecida; ITOKAZU, Fabiana Midori. **Bulimia nervosa: revisão da literatura.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 15, p. 407-412, 2002.

SAIKALI, Carolina Jabur et al. **Imagen corporal nos transtornos alimentares.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 31, p. 164-166, 2004.

SANTOS, Ana Beatriz Ferreira et al. **Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica em adolescentes: uma revisão integrativa.** Scire Salutis, v. 13, n. 1, p. 117-128, 2023.

SCHMIDT, Eder; MATA, Gustavo Ferreira da. **Anorexia nervosa: uma revisão.** Fractal: Revista de Psicologia, v. 20, p. 387-400, 2008.

SGARBI, Mariana Teixeira et al. **Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia.** Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 23, n. 2, p. e12172-e12172, 2023.

SILVA, Blenda Lúcia; ALVES, Cíntia Marques. **Anorexia nervosa e bulimia nervosa: diagnóstico e tratamento em uma visão multiprofissional.** Revista Mineira de Ciências da Saúde, n. 3, p. 01-17-01-17, 2011.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.** Nutrição Brasil, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica. **Impactos das redes sociais digitais na saúde mental de adolescentes e jovens.** In: Anais do I Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade. SBC, 2020. p. 49-60.

TIMERMAN, Fernanda. **Transtornos alimentares.** Editora Senac São Paulo, 2021.

TORRES, Cláudio. **A Bíblia do Marketing Digital.** São Paulo. Editora Novatec, 2009. 397p.