

# **ANOREXIA E BULIMIA NERVOSA: CAUSAS, SINTOMAS E PROPOSTA DE CONSCIENTIZAÇÃO**

**Gabrielle Gomes dos Santos<sup>1</sup>**

**Hikaru Kawata<sup>2</sup>**

**Júlia Vieira da Silva<sup>3</sup>**

**Kaique Oliveira de Miranda<sup>4</sup>**

## **Resumo**

O artigo aborda a relevância da compreensão sobre os transtornos alimentares, focalizando especificamente a anorexia nervosa e a bulimia nervosa em jovens brasileiros. O objetivo deste artigo é identificar as causas e sintomas dessas perturbações, e apresentar uma forma alternativa para diminuí-los. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, e por meio dela foram encontrados estudos e dados relacionados com os sintomas e as causas desses distúrbios, além de um meio alternativo de conscientização. Devido a essas pesquisas, foi encontrado dois estudos, sendo um, que analisa adolescentes de uma escola em São Paulo, evidenciando alto risco de desenvolvimento desses transtornos, apesar da maioria não apresentar sintomas, e outro, um projeto de conscientização chamado Logus, baseado em jogos, como uma estratégia eficaz para abordar esses temas complexos de forma interativa e informativa. O artigo enfatiza a importância de um meio de conscientização eficiente e alternativo e da necessidade de dados mais abrangentes sobre a prevalência desses transtornos no Brasil. Menciona-se também a necessidade de tratamentos especializados, incluindo psicoterapia, e a influência da mídia social na percepção distorcida do corpo. Propõe-se a gamificação como uma alternativa para disseminar informações corretas sobre esses distúrbios de maneira envolvente. Conclui-se que a conscientização, compreensão e busca

---

<sup>1</sup> Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. 1ºB. E-mail: gabrielle.santos239@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup> Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. 1ºB. E-mail: hikaru.kawata@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup> Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra, 1ºB. E-mail: julia.silva1434@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup> Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. 1ºB E-mail: kaique.miranda@etec.sp.gov.br

contínua por métodos de tratamento são fundamentais para a melhoria da saúde física e mental daqueles afetados por esses transtornos.

**Palavras-chave:** Transtornos Alimentares. Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa. Conscientização. Gamificação.

## **Introdução**

De acordo com o Ministério de Desenvolvimento Social (2018), a educação alimentar é um campo de conhecimento e prática que abrange diversas disciplinas, profissões e setores, sendo utilizada como estratégia para o enfrentamento de questões brasileiras referentes a má nutrição, e a violação dos Direitos Humanos à Alimentação Adequada (DHAA). Um dos temas relacionados a esse campo, é os transtornos alimentares, que são distúrbios no comportamento alimentar que podem causar riscos à saúde mental e física devido a más práticas de alimentação. Existe essa relação pois, uma das causas que pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares é a falta de conhecimento sobre uma boa alimentação, além disso, a educação alimentar é usada como uma estratégia no tratamento de pacientes com transtornos alimentares, na área nutricional (FARIAS; ROSA, 2020).

De acordo com Julia Galvão do jornal da USP (2023), pessoas que sofrem de transtornos alimentares no Brasil, são aproximadamente 10 milhões. Isso deixa evidente a importância da abordagem dessa temática, por ser um problema que afeta vários indivíduos, principalmente jovens adultos e adolescentes. Diante disso foi realizada uma coleta de dados de pessoas que possuem os distúrbios anorexia e bulimia no Brasil por meio de uma revisão bibliográfica, além da busca de estudos sobre as causas e os possíveis tratamentos. Por fim, foi reunido as informações coletadas para chegar numa conclusão para o objetivo final.

## **Objetivo**

Identificar os sintomas da bulimia e da anorexia e as principais causas desses transtornos em jovens adultos e adolescentes brasileiros, e apresentar uma forma alternativa para diminuí-los.

## **Metodologia**

Para a criação deste artigo foi feito um levantamento bibliográfico por meio da internet para fins de aprofundamento do conhecimento sobre o assunto. Foram selecionados 8 artigos e em adicional 1 site e um documento do Ministério da Saúde que trazem informações gerais e específicas sobre os transtornos e sobre como eles podem afetar a população jovem, sendo um deles sobre uma pesquisa analítica realizada em adolescentes de uma escola particular em São Paulo. As informações presentes nas fontes são atuais, sendo tiradas de pesquisas feitas entre 2002 e 2023. Será dado o destaque para o artigo “Anorexia nervosa na adolescência” (Bacy W. Fleitlich et al., 2000) do qual não foi utilizado os dados nele contidos por não serem recentes, porém, foi optado por mantê-lo na pesquisa como provedor de definições e outras informações sobre anorexia.

Conforme Gil (2002, apud FERREIRA, 2018.), o levantamento bibliográfico é constituído de livros e artigos científicos com materiais já elaborados, tendo como vantagem principal uma cobertura mais ampla. A pesquisa bibliográfica é um procedimento metodológico que se oferece ao pesquisador como uma possibilidade na busca de soluções para seu problema de pesquisa (LIMA; MIOTO, 2007 apud FERREIRA, 2018).

Foi selecionado esse método por ser uma forma confiável e acessível de conseguir as informações necessárias para justificar e desenvolver o artigo sendo possível consegui-las apenas possuindo um computador e acesso à internet.

## **Transtornos Alimentares**

Os transtornos alimentares ou distúrbios alimentares são perturbações no comportamento alimentar que podem causar riscos a saúde física e mental, devido a jejuns prolongados, a ingestão de laxantes e diuréticos, indução de vômito e a prática excessiva de exercícios físicos. Pessoas que possuem esses transtornos tem uma visão distorcida de seu corpo, acarretando nas práticas citadas acima. Geralmente são durante a adolescência e a fase adulta que os distúrbios alimentares ocorrem, principalmente entre as mulheres (NUNES et al, 2017, p. 61). As manifestações destes transtornos podem ser causadas por fatores biológicos, socioculturais, psicológicos, genéticos e/ou familiares. Essas causas estão

colocadas em três grupos: individual, hereditário/familiar e socioculturais (MORGAN, 2002 apud FERREIRA, 2018).

Os fatores individuais consistem em traços de personalidade, como perfeccionismo e baixa autoestima. Os aspectos socioculturais eles impõem os ideias do corpo perfeito delimitado pela sociedade e pela influência das redes sociais. Um outro motivo que pode desencadear os distúrbios são traumas sexuais, que levam a vulnerabilidade (MORGAN, 2002 apud FERREIRA, 2018). A imagem corporal é a principal causa destes transtornos, pois ela representa a visão distorcida que a pessoa tem sobre seu próprio corpo (MARTINS, 2008 apud FERREIRA, 2018).

Existem transtornos que se desenvolvem na infância e na adolescência. Os que mais se propagam na adolescência são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa (APOLINÁRIO; CLAUDINO, 2000 apud FERREIRA, 2018). Esses dois são os mais comuns, de acordo com a Faculdade de Medicina da UFMG (2021) anorexia e bulimia afetam cerca de 4,7% da população brasileira, mas podem chegar a 10% entre os jovens, segundo o Ministério da Saúde.

### **Anorexia Nervosa**

Os jovens que sofrem de anorexia nervosa enxergam seu corpo acima do peso, mesmo estando abaixo dele, até mesmo mostrando uma aparência debilitada. O indivíduo tem como principais sintomas a restrição de sua alimentação, praticar excessivamente exercícios físicos, induzir o vômito, podendo acarretar o desenvolvimento da depressão. Com isso, a pessoa pode acabar tendo tontura, desidratação, fadiga, fraqueza, desnutrição, entre outros. No início a pessoa faz uma dieta alimentar rigorosa, eliminando alimento que supostamente pode levá-la a ganhar peso, por exemplo os carboidratos, mesmo eles sendo umas das principais fontes de energia para o corpo (APOLINÁRIO; CLAUDINO, 2000 apud FERREIRA, 2018).

Com o medo de engordar, os jovens com anorexia passam a viver exclusivamente da dieta, até mesmo se isolando socialmente. Conforme o desenvolvimento da doença o indivíduo pode acabar escondendo os sintomas (APOLINÁRIO; CLAUDINO, 2000 apud FERREIRA, 2018).

## **Bulimia Nervosa**

A bulimia é caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos, seguido de um sentimento de culpa. A pessoa que sofre de bulimia após ingerir altas quantidades de comida, faz tarefas compensatória, como prática de exercícios físico em excesso, jejuns prolongados, indução ao vômito e o uso de laxantes e diuréticos. Basicamente os sintomas são os mesmos da anorexia nervosa, acrescentando o sentimento de culpa, arrependimento e vergonha. Geralmente o desenvolvimento da bulimia acontece devido a dietas restritivas, bullying na infância e pressões sociais e familiares.

Outro fator é o estresse interpessoal e sentimentos negativos em relação ao corpo. Fazendo os afetados terem compulsões alimentares para minimizar esses sentimentos em curto prazo, mas sensações de tristeza e pena são consequências dessas ações (WATSON, 1988 apud FERREIRA, 2018).

## **Estudo Analítico e Resultados**

Um estudo analítico observacional transversal realizado em 2016, por Elaine Aparecida Batista e Marina Silva Bailão em adolescentes de uma escola particular da cidade de Bebedouro em São Paulo, teve como objetivo analisar o nível de risco de desenvolvimento de distúrbios nesses alunos. Foi avaliado o estado nutricional, e as respostas de dois questionários, um de atitudes alimentares (EAT-26) e outro de imagem corporal (BSQ-34), de 92 adolescentes do sexo feminino, entre 12 e 17 anos.

O resultado do estado nutricional apresentou que a maioria das adolescentes teve a classificação em eutrófica com 71,73%, ou seja, a maior parte das alunas possui uma boa alimentação. Com sobrepeso obteve 17,39%. A obesidade teve 7,60%, e apenas 3,26% apresentaram baixo peso.

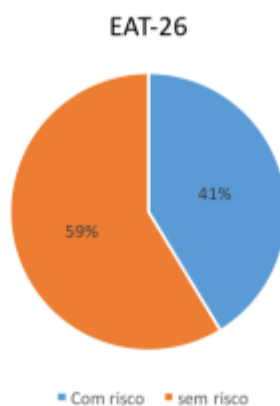
Figura 1 – Estado nutricional das adolescentes avaliadas



Fonte: Elaine Aparecida Batista e Marina Silva Bailão (2016)

O questionário de atitude alimentares obteve que 41% das adolescentes apresentam riscos, já 59% não apresentam. O questionário de imagem corporal apresentou que 10% das alunas tem grande insatisfação corporal, 28% possuem uma leve insatisfação, 22% está moderada, e 40% não apresentam.

Figura 2 - Questionário de Atitudes alimentares (EAT26)



Fonte: Elaine Aparecida Batista e Marina Silva Bailão (2016)

Figura 3 – Questionário de imagem corporal – Body Shape Questionnaire (BSQ-34)



Fonte: Elaine Aparecida Batista e Marina Silva Bailão (2016)

## Discussão

Observando os resultados desse estudo realizada em alunas de uma escola em São Paulo, pode se dizer que os risco de desenvolvimento em adolescentes, principalmente mulheres, é alto e merece atenção. Por mais que a maioria não apresente riscos, ainda é de suma importância que esse tema seja discutido e levado a sério. Em virtude disso, foi realizado uma discussão sobre uma forma alternativa de conscientizar as pessoas em relação a esses transtornos.

Através de um projeto chamado Logus, que foi desenvolvido pela Fundação Maurício Sirotsky Sobrinho (FMSS) e pelo Grupo RBS, que consiste em um jogo com etapas que para serem concluídas, os jogadores (alunos de escolas públicas brasileiras), devem realizar missões com temas importantes para a aprendizagem. O projeto em sua 2ª edição no ano de 2016, trouxe mudanças positivas após a inscrição de 633 escolas no ano anterior, com a participação de 7.000 pessoa. Essa pesquisa mostra que a utilização de jogos pode ser positiva para a conscientização temas importantes.

Tendo analisado esses dois estudos, a equipe Saúde na Alimentação desenvolveu um projeto que se baseia nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU (Organização das Nações Unidas), com foco nos objetivos 2, 3 e 12. Esta equipe está desenvolvendo um jogo de tabuleiro associado ao assunto educação alimentar, tendo como um dos temas, os transtornos alimentares, com o objetivo de conscientizar as pessoas de uma maneira interativa e divertida. O grupo decidiu realizar essa intervenção devido aos estudos citados

acima e por mostrar resultados positivos em relação a utilização de jogos como meio de compreensão de assuntos relevantes.

### **Considerações Finais**

Esse artigo cumpriu com objetivo de apresentar e identificar os sintomas e causas dessas doenças mentais em jovens brasileiros, além de trazer um meio alternativo para conscientização sobre esse tema. Por mais que o propósito foi alcançado, o caminho percorrido teve algumas dificuldades, sendo uma delas a falta de diversidade nos tratamentos desses transtornos, além da falta de dados sobre os índices dessas doenças em brasileiros. Mesmo tendo problemas durante a execução, a meta foi alcançada, que além de trazer informações importantes sobre essa temática, também pode contribuir para futuros estudos que abordarão outras possíveis soluções diferentes das apresentadas acima, para o enriquecimento do conhecimento sobre esses distúrbios na área da saúde.

Compreendendo a complexidade e às perturbações que esses transtornos causam nas pessoas, é de grande importância que aconteça a busca de um tratamento realizado por profissionais da saúde, como clínicos, nutricionista e psicoterapeutas. A psicoterapia vem apresentando ótimas evoluções, se tornando algo fundamental no tratamento da anorexia e da bulimia, além de outros transtornos alimentares que não foram citados (FERREIRA, 2018).

Para os indivíduos que possui esses distúrbios realizarem o tratamento, é necessário que eles tenham uma compreensão do tema, como as suas causas e sintomas. Um possível motivo, tanto para a falta de informação quanto para o desenvolvimento dos transtornos é a mídia social, que além de mostrar um padrão de beleza inalcançável sem complicações na saúde, também pode apresentar informações incorretas. Uma solução para esse problema seria que profissionais que atuam nessa área levem informações verdadeiras acerca dessas doenças, por meio das mídias sociais.

Outro meio de conscientizar as pessoas sobre os riscos que esses distúrbios causam à saúde é o tratamento através da gamificação. Esse é um processo que utiliza jogos com o objetivo educacional. Sendo assim, uma forma de levar conhecimento às pessoas de maneira divertida.



Diante disso, é possível observar que esse tema é de suma importância, pois afeta uma grande quantidade de pessoas, principalmente jovens. Tendo essas informações, é de grande relevância que a população brasileira tenha conhecimento sobre as causas e sintomas desses transtornos, além de saberem quais tratamentos devem realizar caso apresentem uma dessas doenças. As buscas por novos tratamentos e meios de conscientização devem ser contínuas, por meio de abordagens criativas e eficientes, para contribuir com a melhora na saúde física e mental das pessoas que possuem esses distúrbios.

## Referências

BATISTA, Elaine; BAILÃO, Marina. *Avaliação do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes da cidade de Bebedouro SP*. 2016. 16 p. Disponível em:

<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/49/16032017214624.pdf> .Acesso em: 27/07/2023.

BRANDTA, Lorena et al. *Comportamento de risco para bulimia em adolescentes*. Rev. Paul. Pediatr. São Paulo, v. 37, n. 2, p. 217-224, fev. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/v5LCmGNqPTTcnjwLr7kr33w/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em: 03/08/2023.

FARIAS, Claudia; ROSA, Rafaela. *A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares*. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 4, p. 10611-10620, Jul./ago. 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/index.php/BJHR/article/viewFile/15623/12853>

.Acesso em: 28/10/2023.

FERREIRA, Talita. *Transtornos alimentares: Principais sintomas e características psíquicas*. Rev. UNINGÁ, Maringá, v. 55, n. 2, p.169-176, abr./jun. 2018. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/176/1693> Acesso em: 10/08/2023.

FLEITLICH, Bacy; LARINO, Maria; COBELO, Alícia; CORDÁS, Táki. *Anorexia nervosa na adolescência*. J. pediatr. Rio J. v. 76, 2000. Disponível em: [https://web.archive.org/web/20190430122327id\\_/http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S323/port.pdf](https://web.archive.org/web/20190430122327id_/http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S323/port.pdf) .Acesso em: 03/08/2023.

GALVÃO, Julia. *Aumento de transtornos alimentares entre os jovens pode ser considerado alarmante*. Jornal da USP, São Paulo, 18 de Março de 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/aumento-de-transtornos-alimentares-entre-os-jovens-pode-ser-considerado-alarmante/>. Acesso em: 26/09/2023.

Ministério do Desenvolvimento Social. *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional*. Brasília/Distrito Federal, 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO\\_EAN\\_semmarca.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf). Acesso em: 19/10/2023.

NUNES, Livia; SANTOS, Mariana; SOUZA, Anelise. *Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa*. HU Revista, Juiz de Fora, v. 43, n. 1, p. 61-69, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2629/916>. Acesso em: 02/08/2023.

SOUZA, Verônica E. R. et al. *Desinformação das redes sociais no comportamento alimentar*. [S.l.], 2022. 13p. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/32809/1/TCC%20OFICIAL%2013122022.pdf>. Acesso em: 26/07/2023.

TOLOMEI, Bianca. *A Gamificação como Estratégia de Engajamento e Motivação na Educação*. EAD em foco, Niterói: [s.n.], v. 7, n. 3, p. 145-156, abr. 2017. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/440>. Acesso em: 26/07/2023.