

# Distúrbios Alimentares: um estudo de caso realizado na Etec de Taboão da Serra

Mariana Ribeiro De Oliveira<sup>1</sup>

Pedro Dias Amaral<sup>2</sup>

Rafael Taine Manteli de Aguiar<sup>3</sup>

Vinicius de Oliveira Sousa<sup>4</sup>

Vitor Damaceno Barbosa<sup>5</sup>

## Resumo

Este estudo busca entender o que são os transtornos alimentares e o quanto os adolescentes estudantes do Ensino Médio da Etec de Taboão da Serra conhecem sobre o assunto. Iniciou-se contextualizando os distúrbios em si e depois o desenvolvimento de estudo de caso.

Para que se pudesse saber o nível de conhecimento dos estudantes da Etec, um questionário desenvolveu-se para coletar informações. A coleta de informações também veio a ser realizada para a produção de um site informativo, que busca trazer conhecimento a esses jovens.

Como formas de pesquisa, realizaram-se buscas bibliográficas em artigos científicos de diferentes autorias, analisando cada um, juntando às informações. Também foi feita uma pesquisa de campo, com os Estudantes da Etec de Taboão da Serra, visando a faixa etária de 15 a 18 anos, para informar sobre a ciência do público entrevistado sobre os distúrbios alimentares. Com isso foi possível concluir que era necessário a formação de uma forma de distribuição de informações sobre o assunto, de forma que seja mostrado de forma clara para o público que não tinha o conhecimento sobre o assunto.

**Palavras-chave:** Distúrbios Alimentares. Adolescentes. Jovens. Anorexia. Bulimia. Compulsão Alimentar.

**Abstract:** This study seeks to understand what eating disorders are and how much adolescent high school students at Etec de Taboão da Serra know about the subject. It began by contextualizing the disorders themselves and then developing the case study.

In order to know the level of knowledge of Etec students, an extensive questionnaire was used to collect information. Information was also collected to produce an informative website, which seeks to bring knowledge to these public.

As forms of research, we carried out bibliographical searches in scientific articles from different authors, analyzing each one, combining the information. Field research was also carried out, with Etec students from Taboão da Serra, ranging from 15 to 18 years old, to inform the public interviewed about eating disorders. With this, it was possible to conclude that it was necessary to create a way of distributing information on the subject, so that it was clearly shown to the public who did not have knowledge about the subject.

1 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. Email: mariana.oliveira537@etec.sp.gov.br

2 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. Email: pedro.amaral24@etec.sp.gov.br

3 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. Email: rafael.aguiar36@etec.sp.gov.br

4 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. Email: vinicius.sousa99@etec.sp.gov.br

5 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na Etec de Taboão da Serra. Email: vitor.barbosa54@etec.sp.gov.br

**Keywords:** Eating Disorders. Teenagers. Adolescent. Anorexia. Bulimia. Food Compulsion.

- 1 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na **Etec de Taboão da Serra**. **Email:** mariana.oliveira537@etec.sp.gov.br
- 2 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na **Etec de Taboão da Serra**. **Email:** pedro.amaral24@etec.sp.gov.br
- 3 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na **Etec de Taboão da Serra**. **Email:** rafael.aguiar36@etec.sp.gov.br
- 4 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na **Etec de Taboão da Serra**. **Email:** vinicius.sousa99@etec.sp.gov.br
- 5 Estudante do curso de Desenvolvimento de Sistemas MTEC PI na **Etec de Taboão da Serra**. **Email:** vitor.barbosa54@etec.sp.gov.br

## Introdução

Segundo Junior *et al* (2023), distúrbios alimentares se caracterizam por uma perturbação duradoura nos comportamentos alimentares de um indivíduo, que resulta na saúde social e física danificadas. Ainda afirma que, se um paciente for detectado com algum dos distúrbios, ele não terá nenhum outro além daquele no qual foi diagnosticado, sendo assim, quando um transtorno é reconhecido em uma pessoa, pode-se eliminar a possibilidade de possuir algum outro distúrbio alimentar. Quando um indivíduo é acometido por um transtorno alimentar, também chamado de síndrome psiquiátrica, ele apresenta alterações relevantes na alimentação, como a utilização de dietas restritivas, práticas prejudiciais à saúde para perder peso e uma relação ruim com os alimentos (*apud* MAYNARD e OLIVEIRA, 2019) Ainda segundo *apud* Maynard e Oliveira (2019), quando o comportamento alimentar se diferencia das formas que a maioria da população local normalmente age e ele prejudica o bem-estar e equilíbrio físico, considerando-se patológico e patogênico.

A afirmação de que a presença de um distúrbio alimentar elimina a possibilidade de outros distúrbios alimentares é relevante para a avaliação clínica de adolescentes, permitindo uma abordagem mais direcionada ao diagnóstico e tratamento. Além disso, a descrição das alterações relevantes no comportamento alimentar, incluindo dietas restritivas e práticas destinadas à perda de peso, ressalta a complexidade desses transtornos em adolescentes, onde a pressão social e a imagem corporal desempenham um papel fundamental para que os adolescentes tenham mais chances de contrair algum distúrbio. Portanto, entender seu comportamento alimentar ajuda a destacar a importância de abordar de forma eficaz e precocemente, protegendo sua saúde física e emocional. Atualmente a incidência de distúrbios alimentares no Brasil é de cerca de 5% da população geral e 10% entre os jovens e adolescentes, segundo o censo da Organização Mundial da Saúde (OMS) realizado em 2022. Perante a estes dados, o artigo a seguir foi desenvolvido para informar os jovens sobre os distúrbios em questão. Os distúrbios alimentares e a adolescência têm uma forte conexão, esta é a fase da vida que o rápido desenvolvimento do corpo está acontecendo e na qual a alimentação adequada é de extrema importância para que o máximo potencial de crescimento seja alcançado (*apud* MAYNARD e OLIVEIRA, 2019). Entretanto, com o resultado do pensamento de ter um “corpo perfeito”, jovens, principalmente do sexo feminino, têm ficado cada vez mais insatisfeitos com os seus corpos e desenvolvido transtornos alimentares (*apud* LOPES e TRAJANO, 2021).

Este artigo aborda informações sobre os distúrbios e apresenta a importância de conhecer as características de cada um. Dessa forma, todas as informações coletadas estarão em um único documento para facilitar a leitura e o entendimento. Os maiores desafios na criação deste artigo vieram de encontrar informações em entrevistas e questionários por se tratar de um assunto delicado para muitas pessoas, ainda muito considerado como tabu. Por esse motivo, há de ser baseado em artigos já existentes e com pesquisas de campo com profissionais nesse assunto, como nutricionistas e psicólogos.

### **Objetivo**

O objetivo central dessa pesquisa é a elaboração de um questionário com o objetivo de investigar o nível de compreensão dos estudantes do ensino médio da Etec de Taboão da Serra a respeito dos distúrbios alimentares. Essa pesquisa procura analisar o conhecimento, percepção e conscientização destes estudantes, para que pudesse ser desenvolvido um site que trouxesse as informações necessárias sobre os distúrbios alimentares para os adolescentes da faixa etária de 15 a 18 anos, para que soubessem ter acesso a um conhecimento de tamanha importância e de fácil acesso.

Outro objetivo que foi posto, é o desenvolvimento de um site informativo destinado às turmas do ano de 2023 da Etec de Taboão da Serra, com informações relevantes que fossem capazes de trazer a compreensão dos adolescentes em geral, promovendo, assim, a conscientização sobre os distúrbios alimentares. Nesse site o público poderá encontrar informações sobre os três distúrbios, que seriam: a anorexia, bulimia e a compulsão alimentar, além de encontrar uma descrição de como poderiam procurar ajuda caso houvesse suspeitas de estarem desenvolvendo algum desses distúrbios.

### **Os três principais distúrbios alimentares**

De início, a revisão de literatura desenvolvida pelos autores Junior, Fernandes, Safieddine, Alves, Ferreira, Paula, Baretta e Pacheco, publicada em 2023, é de extrema importância para a fundamentação teórica deste artigo científico. Essa recapitulação e análise de trabalhos sobre o tema, baseado em pesquisas desde 2014 até 2023, constituiu a maior parte da pesquisa desenvolvida a seguir. Assim como os autores da referência principal escolheram

abordar sobre os três principais distúrbios alimentares: anorexia, bulimia e compulsão alimentar; neste artigo, estes transtornos também serão apresentados.

A anorexia é caracterizada por uma conexão da negação do paciente de seu estado nutricional e pelo medo excessivo do ganho de peso associado à uma distorção da própria imagem. Essa ligação vem acompanhada de controle obsessivo e voluntário da qualidade e quantidade de alimentos que são ingeridos (*apud JUNIOR et al, 2023*). Além disso, esses comportamentos estão ligados ao desencadeamento de diversos problemas físicos, como: desnutrição, atraso no crescimento, desenvolvimento anormal, problemas de circulação no cérebro, desordem nos hormônios, anemia, problemas no estômago e até osteoporose, mesmo após tratamentos (*apud JUNIOR et al, 2023*). Ademais, o isolamento social, sintomas de depressão e ansiedade, bem como comportamentos obsessivos, são os sinais mais frequentes da anorexia. Esses traços também são associados a transtornos depressivos, transtornos de ansiedade e transtornos de personalidade. Sendo assim, o indivíduo atinge um peso extremamente baixo e desenvolve uma visão distorcida de sua própria imagem (*apud JUNIOR et al, 2023*).

Outro transtorno relevante é a bulimia nervosa, que consiste na presença de um grande impulso alimentar, caracterizando grande ingestão de comida seguida por fenômenos compensatórios. Durante um episódio de bulimia, os pacientes tendem a consumir uma quantidade desequilibrada de calorias e macronutrientes (*apud JUNIOR et al, 2023*). Normalmente, os micronutrientes ingeridos por indivíduos com essa doença variam entre: 43% a 53% de carboidratos; 10% a 15% de proteínas e 36% a 44% de lipídios (*apud JUNIOR et al, 2023*). Essa situação resulta em distúrbios metabólicos nos pacientes, afetando sua composição corporal e contribuindo para o acúmulo de gordura em áreas específicas. Entretanto, para manter uma alimentação equilibrada, os valores recomendados para o consumo diário de macronutrientes são os seguintes: 45% de carboidratos, 35% de lipídios e 20% de proteínas (*apud JUNIOR et al, 2023*). Ainda, a epidemiologia da bulimia nervosa revela uma alta prevalência entre jovens do sexo feminino, principalmente na faixa etária de 18 a 23 anos. Em contrapartida, entre pacientes do sexo masculino, essa faixa etária se estende para 20 a 25 anos, com uma ocorrência menos frequente, seguindo uma proporção de 3 casos em mulheres para cada 1 caso em homens. Outrossim, indivíduos afetados pelo distúrbio também enfrentam questões relacionadas à identidade, dificuldades em socializar e tendem a ser impulsivos (*apud*

JUNIOR *et al*, 2023). Sendo assim, percebe-se que pessoas do sexo feminino têm mais chances de desenvolver um transtorno alimentar.

Ademais, a bulimia nervosa desencadeia alterações funcionais significativas no indivíduo, tais como a hipossalivação, por sua vez, desencadeando outros sintomas, incluindo problemas de mastigação, percepção do sabor, deglutição e fala. Além disso, a condição está associada ao desenvolvimento de cárie, sialodenite, gengivite, sangramento espontâneo, periodontite, infecções orofaríngeas e orais, halitose, úlceras, xerostomia e sensibilidade e fissuras na mucosa oral (*apud* JUNIOR *et al*, 2023). Sintomas relacionados ao aspecto biopsicossocial também são apresentados pelos pacientes, que englobam a internalização do ideal de magreza, insatisfação com seu corpo, adoção de dietas restritivas e enfretamento de transtornos psicossociais (*apud* JUNIOR *et al*, 2023). Como também, é observado um desgaste físico e psicológico significativo, muitas vezes acompanhado de amenorreia e negação do próprio transtorno e de outras características menos frequentes, como: a hipotermia; edema facial; queda de cabelo; inchaço nas articulações e fadiga (*apud* JUNIOR *et al*, 2023).

O último distúrbio a ser analisado é o de compulsão alimentar, caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos em um curto período de tempo, cerca de 2 horas, acompanhado de desgosto devido à quantidade de comida ingerida. Além disso, durante esses eventos, surge a tendência de comer mais rapidamente do que o normal, mesmo quando não há fome, até sentir desconforto, podendo, assim, consumir até 6.000 kcal em apenas um episódio de compulsão, um valor três vezes maior do que a ingestão diária recomendada para adultos saudáveis (*apud* JUNIOR *et al*, 2023). Sendo assim, esse é um quadro semelhante ao de bulimia, porém, sem os atos compensatórios. Comentado anteriormente, a compulsão alimentar induz práticas compulsivas relacionadas à alimentação em uma pessoa. Esses comportamentos são, frequentemente, seguidos por sentimentos de angústia, vergonha, culpa e sensação de falta de controle. Outrossim, apresentam excesso de peso, transtornos de humor, depressão, ansiedade, pensamentos suicidas e dificuldade em manter dietas restritivas são sintomas (*apud* JUNIOR *et al*, 2023).

A gravidade da compulsão alimentar pode ser medida com base na frequência de ocorrências. Nesse contexto, é considerada baixa quando ocorrem de 1 a 3 episódios por semana, moderada quando há de 4 a 7 eventos por semana, grave com 8 a 13 casos semanais, e extrema quando acontecem 14 ou mais episódios por semana. Sendo assim, o nível pode aumentar à medida que os sintomas progridem e a incapacidade funcional aumenta (*apud*

JUNIOR *et al*, 2023). Portanto, pôde-se perceber algumas semelhanças entre os sintomas dos distúrbios discutidos. Por exemplo, em todas as doenças comentadas, os indivíduos tendem a se isolar socialmente. Sendo que, isso ocorre, na maioria das vezes, por causa de uma autoimagem negativa, que além disso, tende a desenvolver depressão e ansiedade.

### **Materiais e Métodos**

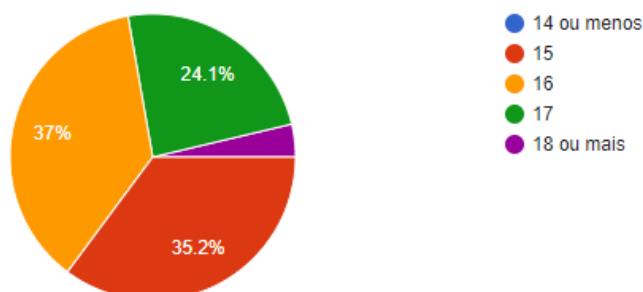
Ao todo, dois métodos procederam: o bibliográfico para adquirir embasamento teórico e o de pesquisa de campo para compreender o nível de conhecimento dos estudantes da instituição escolhida sobre o assunto. Para entender, encaminhou-se sendo analisado artigos relacionados ao tema disponibilizados pelos sites SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Google Acadêmico, publicados entre as datas de 2019 e 2023, procurando estabelecer base em trabalhos atuais. A partir dessa pesquisa, escolhemos, analisamos e lemos alguns artigos que abordavam essa temática e que tinham foco nos adolescentes.

Após a obtenção desses conhecimentos, veio à criação de um questionário online para adolescentes de ambos os sexos da escola Etec de Taboão da Serra, situada no município de Taboão da Serra, localizado no sudoeste da Região Metropolitana de São Paulo. Na instituição há 240 estudantes do 1º ao 3º ano do ensino médio unido ao ensino técnico de desenvolvimento de sistemas. Neste questionário, os envolvidos responderam perguntas sobre idade; o quanto têm conhecimento sobre os distúrbios alimentares; se sabiam como procurar ajuda, caso precisassem, tanto para si como para outro que sofre com algum distúrbio; se conheciam alguém que tem um distúrbio alimentar; se achavam importante falar sobre esse assunto por meio de um site informativo; e, no final do formulário, existia uma parte, de resposta opcional, para que escrevessem ideias com relação ao desenvolvimento da nossa página da internet sobre o assunto. Os seguintes gráficos foram elaborados com base nas 54 respostas obtidas no questionário digital. Esse resultado representa cerca de 22% dos estudantes da instituição:

Gráfico 1 – Faixa etária dos alunos

Qual a sua idade?

54 responses



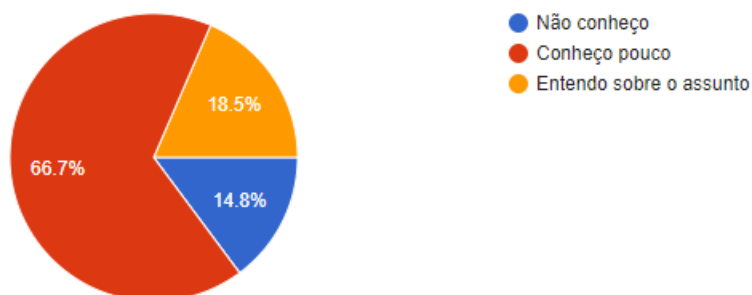
Fonte: De autoria própria

A pergunta relacionada à idade dos participantes da pesquisa tinha como intuito identificar a faixa-etária dos alunos. No qual o resultado obtido é de que a maioria dos entrevistados haviam 16 anos de idade.

Gráfico 2 – Nível de conhecimento sobre os distúrbios alimentares

Qual seu nível de conhecimento sobre os distúrbios alimentares em geral?

54 responses



Fonte: De autoria própria

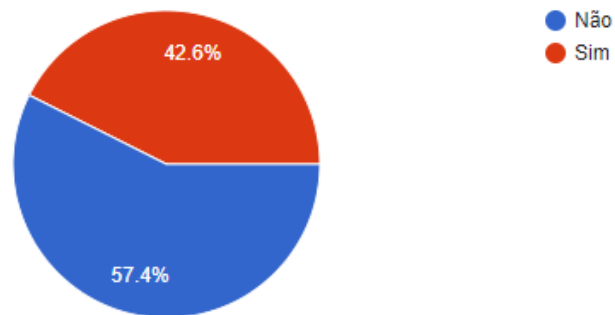
O questionamento sobre o nível de conhecimento, obteve como um de nossos objetivos identificar o quanto os estudantes sabem sobre os distúrbios alimentares, assim como reconhecer algum tipo de defasagem em relação a esse assunto. Em que, há de se perceber que dois terços dos interrogados obtêm algum conhecimento sobre o assunto, porém nada avançado.



Gráfico 3 – Conhecimento sobre os possíveis tratamentos

Conhece sobre os possíveis tratamentos?

54 responses



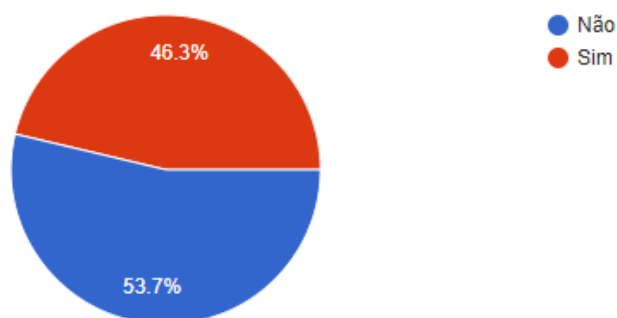
Fonte: De autoria própria.

O objetivo de questionar se os estudantes sabiam sobre os tratamentos possíveis para os distúrbios foi o de ser uma forma mais aprofundada de analisar o quanto eles conhecem sobre os transtornos alimentares. E o resultado aprova o fato de grande parte das pessoas não saberem como tratar algum caso de distúrbio alimentar.

Gráfico 4 – Quantidade de estudantes que conhecem alguém que tem um transtorno alimentar

Você conhece alguém que possui esses distúrbios?

54 responses

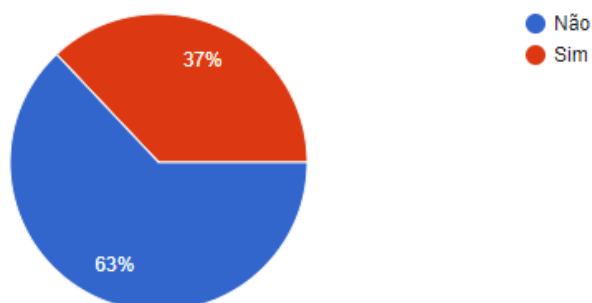


Fonte: De autoria própria.

A pergunta tem o propósito de causar reflexões sobre o cotidiano e pessoas conhecidas, e se, em algum ambiente, há indivíduos que sofrem de distúrbios alimentares, para reconhecerem, comecem a analisar como esses transtornos afetam a vida das pessoas e o quanto o nosso projeto é importante para a sociedade.

Gráfico 5 – Se os alunos sabem procurar ajuda  
Sabe como procurar ajuda?

54 responses



Fonte: De autoria própria.

Com o questionamento de saber ou não procurar ajuda, mais uma vez procuramos recolher os dados de quantos alunos realmente sabem sobre o tema. Tal qual é constatado que grande parte dos conversados não saberia como buscar ajuda.

### Resultados e Discussão

Segundo o dado apresentado no gráfico 1, a maioria que respondeu ao formulário afirmou ter entre 15 e 16 anos, resultando num total de 72,2% dos indivíduos. Ou seja, grande parte do público é adolescente, algo muito positivo para a análise, além de que apenas 3,7% possuiriam 18 anos ou mais. Em relação ao gráfico 2, 66,7% dos estudantes têm um conhecimento superficial do tema e 14% não sabem nada sobre o assunto. Ou seja, 80,7% dos adolescentes não sabem direito a respeito dos transtornos alimentares. No gráfico 3, quando perguntados se sabiam quais os tratamentos possíveis para os transtornos alimentares, cerca de 57% das pessoas alegaram que não os conheciam, e somente 42,6% sabiam quais são. Mais uma vez pôde-se detectar uma defasagem em relação aos conhecimentos sobre o tema. Conforme foi apresentado no gráfico 4 e 5, respectivamente, obteve-se que cerca de 46,3% afirmaram conhecer alguém que passa por algum desses transtornos. Entretanto, apenas 37% sabem como procurar ajuda. Ou seja, quase metade das pessoas conhecem pelo menos um indivíduo que passa por algum desses distúrbios alimentares, mas 63% não sabem como procurar reforço. Por fim, 94,4% das pessoas responderam que consideram importante a criação de um site que aborde o assunto e algumas sugeriram ideias disponíveis ao fim do questionário.

Algumas das ideias propostas pelos alunos seria de abordar o tema distúrbio de forma suave, passiva, sem transformar a pessoa que sofre de algum deles em um indivíduo ruim ou

desumano: “Aparência acolhedora e conteúdo que não dê a impressão de julgamentos, é importante que a pessoa procure tratamento, mas não se ache um monstro por isso”. Outro interrogado pediu para compartilhar os seguintes aspectos no site: “Sintomas iniciais, relatos pessoais de pessoas que conseguiram melhorar sua saúde e como fizeram”. Mais um participante escreveu que propusessem às pessoas que passam por algum dos transtornos a procurarem ajuda e melhorarem sua saúde alimentar: “Criar uma página com histórias reais de pessoas que superaram distúrbios alimentares, visando incentivar aqueles que possuem transtornos alimentares”.

O formulário era anônimo, em vista de não desejarmos que os entrevistados a se sentirem constrangidos sendo incentivados a se identificar, então não se sabe quais alunos elaboraram as sugestões, mesmo assim, é interessante saber que há estudantes engajados nessa causa e que a maioria deles apoia a ideia da criação de um site simples, mas que, ao mesmo tempo seja informativo e útil para a qualidade de vida de adolescentes e pessoas que passam por algum transtorno alimentar.

### **Considerações Finais**

Baseando-se em todas essas pesquisas citadas até agora, produziu-se o desenvolvimento de um site informativo. Ao analisar o artigo pode-se chegar à conclusão de que muitos jovens realmente sofrem com os distúrbios alimentares. Como apresentado, cerca de 10% dos adolescentes são afetados por tais transtornos. Com base nas pesquisas realizadas nos artigos lidos concluem-se que a maioria é do gênero feminino por conta da busca incessante do corpo perfeito.

A meta de realizar um site informativo, e um questionário para os alunos da Etec de Taboão da Serra, alcançou assim, informações úteis para serem utilizadas no site e neste artigo. O site veio a ser construído, buscando informações relevantes e compreensíveis para todos os leitores, o design produzido busca remeter o assunto abordado usando cores e uma logo que lembrem à saúde. O questionário, capacitou visualizar qual era o nível de conhecimento e experiência dos alunos sobre o tema. Sendo assim, os dados conseguidos aplicaram-se para direcionar o site e artigo para o público-alvo de maneira correta. Este artigo pode trazer contribuições para psicologia e psiquiatria, ajudando na melhoria do diagnóstico e desenvolvimento de estratégias de tratamento, contribui para a compreensão das causas

subjacentes e dos fatores de risco associados aos distúrbios alimentares, explora os efeitos dos distúrbios alimentares na saúde física, permitindo uma abordagem mais abrangente na prestação de cuidados médicos, trazendo uma contribuição para a área do nutricionismo e da medicina. Portanto, são essas as áreas que este artigo consegue contribuir, levando informações que seriam úteis para o conhecimento. Contudo, é importante considerar que as pesquisas de campo foram realizadas somente com o público de da Etec de Taboão da Serra, visando a faixa etária de 15 a 18 anos. Porém por conta do tempo disponível e falta de colaboração dos entrevistados, não obtivemos um número satisfatório de respostas, anteriormente comentado na seção “Resultados e Discussão”, a maioria dos alunos do Ensino Médio da Etec de Taboão da Serra, em 2023, não sabe de forma completa sobre distúrbios alimentares.

Dessa forma, conclui-se que o tema precisa ser mais comentado na instituição e que é relevante para o local. Afinal, quando o jovem não conhece bem o que são os transtornos alimentares, suas características, complexidades e meios de tratar e procurar ajuda, dificilmente terá a capacidade de reconhecer os hábitos — tanto de si quanto de pessoas próximas — que assemelhem de alguma maneira a distúrbios alimentares. Com base nos nossos estudos e da criação do nosso próprio artigo, acreditamos que ele irá auxiliar outras pessoas a estudarem sobre esse tema, assim como dar continuidade com o que começamos tendo como base um assunto similar. Com isso, levando o conhecimento sobre como saber o que são essas condições, ajudem à busca de identificação e tratamento destes distúrbios.

### **Referências**

**ASSIS, M. M. *et al.*** Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG, 2014

**JUNIOR, E. L. S. *et al.*** DISTÚRBIOS ALIMENTARES E SEUS FATORES GENÉTICOS: REVISÃO DE LITERATURA, 2023.

**LOPES, P. A; TRAJANO, L. A. S. N.** Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de Literatura, 2021.

**MAYNARD, D. C; OLIVEIRA, J. L.** EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: ANÁLISE E BENEFÍCIO, 2019.