



REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBIOS ALIMENTARES: O PAPEL DA PSICOLOGIA E INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS

ALINE MARIA DA SILVA; PATRICIA MARTINS DA SILVA ARAÚJO;
JÉSSICA LAYANE DE MOURA SILVA

RESUMO

Este artigo aborda a influência das redes sociais na autoimagem das mulheres e sua relação com o desenvolvimento de distúrbios alimentares, bem como os efeitos adversos na saúde física e mental. Serão investigados os padrões culturais e sociais perpetuados pelas mídias sociais, que afetam negativamente a percepção do corpo feminino. A pressão para atender a esses padrões pode levar à insatisfação com a imagem corporal e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. A psicologia desempenha um papel crucial no tratamento desses distúrbios, fornecendo abordagens terapêuticas que visam a promover a autoaceitação, reconstrução da autoimagem e uma relação saudável com a alimentação e o corpo.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; psicologia; redes sociais; distorções de imagem; padrões de beleza.

1 INTRODUÇÃO

A cultura da beleza veio sofrendo várias mudanças durante toda a história da humanidade. É observável que no passar do tempo os padrões culturais vão desenvolvendo definições de modelos estéticos em relação a época e história (HERCOVICI & BAY, 1997). Os transtornos alimentares são definidos como quadros psicopatológicos que afetam na maioria dos casos pessoas do sexo feminino na fase jovem. Os TAs podem desencadear diversas alterações comportamentais alimentares (T. F. ANDRADE & SANTOS, 2009; SCORSOLINI-COMIN, SOUZA, & SANTOS, 2010).

Boyd e Ellison (2007), escreveram um artigo sobre os sites de redes sociais, como o Facebook e o Twitter, que ganharam destaque e popularidade na década de 2000, tornando-se plataformas amplamente utilizadas em todo o mundo. O Facebook, em particular, revolucionou a forma como as pessoas compartilham suas vidas online, incluindo fotos e atualizações de status. O aumento do compartilhamento de fotos e informações pessoais influenciou a percepção das pessoas sobre sua própria imagem e como elas são vistas pelos outros.

As redes sociais têm um impacto significativo na vida das mulheres, especialmente em relação à percepção de sua autoimagem e corpo. Matos (2020) mostra que a aparência quase idêntica em que se encontram os rostos dessas mulheres, são resultados da influência de filtros de beleza consumidos nessas redes como o Instagram. A constante exposição a tais imagens idealizadas e as imagens com filtros são cada vez mais compartilhadas e a cultura de

comparação fomentada pelas redes sociais tem um efeito corrosivo na autoestima e no bem-estar emocional das mulheres. A pressão para atender a esses padrões pode gerar ansiedade, depressão e baixa autoestima, criando um ciclo insalubre que impacta negativamente sua saúde mental. A incessante busca por validação online e a preocupação constante em se adequar a esses padrões podem levar a um estado de constante vigilância sobre a própria aparência.

À medida que as redes sociais se tornaram mais populares, a cultura de comparação se intensificou. Os usuários começaram a comparar sua aparência, estilo de vida e realizações com os outros, muitas vezes levando a uma insatisfação com a própria vida e autoimagem. Com o aumento da exposição a esses corpos idealizados nas redes sociais, surgiu uma ênfase na busca pelo "corpo ideal". A pressão para atingir padrões estéticos inalcançáveis oprime e pode levar a distúrbios alimentares e transtornos da imagem corporal e outros problemas que afetem a saúde física e mental, principalmente entre as mulheres (MATOS, 2020)

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O método utilizado foi o qualitativo, foi estabelecido um prazo de oito dias para o levantamento de informações e para a elaboração do trabalho. Foram realizadas buscas nas bases de dados PEPSIC e SciElo, com os seguintes descritores “impacto das redes sociais na saúde das mulheres”, “transtornos alimentares e a influência das redes sociais na saúde feminina” e “o psicólogo frente a casos de transtornos alimentares”, com a finalidade de realizar buscas de artigos científicos, dissertações, ou teses publicadas a partir do ano de 2000 até o momento presente, para construir o presente trabalho.

Após essa seleção dos artigos foram seguidos os seguintes passos: leitura exploratória; leitura seletiva, escolha do material e análise dos textos, finalizando com a realização de leitura interpretativa e construção da redação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As redes sociais fornecem um ambiente em que a imagem é constantemente exibida e comparada. Mulheres são expostas a imagens retocadas e corpos idealizados, o que pode levar à idealização de padrões inalcançáveis de beleza. Estudos mostram que o uso excessivo das redes sociais está associado a uma maior insatisfação com a imagem corporal e uma maior probabilidade de desenvolver distúrbios alimentares (FARDOULY ET AL., 2015).

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares graves que afetam a saúde física e mental. A anorexia é caracterizada pela restrição extrema de alimentos, resultando em perda de peso significativa e uma percepção distorcida do próprio corpo. Por outro lado, a bulimia envolve episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos seguidos por comportamentos compensatórios, como vômitos ou uso excessivo de laxantes. Esses distúrbios podem ter consequências sérias para a saúde, incluindo deficiências nutricionais, problemas cardíacos e distúrbios emocionais. (American Psychiatric Association, 2013)

A busca por aprovação nas redes sociais pode levar algumas mulheres a adotar comportamentos alimentares prejudiciais para atender aos padrões estéticos impostos pela cultura online. A anorexia nervosa pode surgir como uma tentativa de alcançar o corpo idealizado visto nas redes sociais, enquanto a bulimia nervosa pode ser uma resposta à compulsão alimentar induzida pelo estresse social (HOLLAND & TIGGEMANN, 2016). A busca incessante por validação nas redes sociais pode desencadear um ciclo perigoso de insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados.

A psicologia desempenha um papel essencial no tratamento dos distúrbios alimentares associados à influência das redes sociais. Existem diversas abordagens terapêuticas onde cada uma vai trabalhar de acordo com sua forma de atuação, por exemplo como a Terapia Cognitivo-

Comportamental (TCC) são eficazes na identificação e modificação de pensamentos distorcidos sobre a imagem corporal e alimentação. A TCC tem se mostrado eficaz na identificação e modificação de pensamentos distorcidos sobre a imagem corporal e alimentação, especialmente em um contexto influenciado pelas redes sociais. De acordo com Cash (2002), a TCC enfoca a exploração das crenças negativas e padrões de pensamento disfuncionais relacionados à imagem corporal, auxiliando os indivíduos a desafiar e reestruturar esses pensamentos de maneira mais realista e saudável.

Além disso, por meio de técnicas comportamentais, a TCC incentiva os indivíduos a gradualmente se exporem a situações que geram desconforto em relação à imagem corporal, aprendendo a lidar de maneira adaptativa e a desenvolver uma relação mais saudável com a alimentação e a percepção do corpo (DALLE GRAVE ET AL., 2013). A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) também se mostra útil para promover a aceitação do corpo e a relação saudável com a alimentação. A ACT busca ajudar os indivíduos a aceitarem suas experiências internas, incluindo pensamentos e emoções relacionados à imagem corporal, ao invés de lutar contra eles (VOWLES & MCCracken, 2008). Através da ACT, as pessoas são incentivadas a se afastarem de padrões de beleza irreais promovidos pelas redes sociais e a se concentrarem em valores pessoais e metas de vida significativas. Isso permite que elas cultivem uma relação mais compassiva e tolerante consigo mesmas, independentemente das pressões sociais externas. A ACT também enfatiza a importância de tomar medidas alinhadas com esses valores, o que pode incluir escolhas saudáveis em relação à alimentação e autocuidado.

Já a Psicanálise auxilia os indivíduos a compreenderem as motivações inconscientes por trás de suas percepções distorcidas sobre o corpo e a imagem pessoal, proporcionando uma oportunidade para a transformação e a mudança. De acordo com Winnicott (1951), a construção da imagem corporal está intrinsecamente ligada ao processo de amadurecimento psicológico e à formação do self. A exposição constante a imagens idealizadas nas redes sociais pode impactar negativamente esse processo, levando a identificações inautênticas e uma percepção distorcida do próprio corpo. O psicanalista pode trabalhar com o paciente para resgatar as representações autênticas e verdadeiras do corpo, promovendo um maior autoconhecimento e auto aceitação. A análise dos sonhos, por exemplo, é uma ferramenta amplamente utilizada na psicanálise para acessar conteúdos inconscientes. Ao explorar os sonhos relacionados à imagem corporal e à alimentação, o paciente pode desvelar desejos, angústias e ansiedades subjacentes que estão influenciando suas percepções sobre si mesmo e seu corpo (GABBARD, 2014). A relação transferencial entre o paciente e o analista também desempenha um papel importante nesse processo. Por meio da transferência, o paciente pode projetar emoções e conflitos internos na figura do analista, permitindo uma compreensão mais profunda de suas questões psicológicas em torno da imagem corporal e da alimentação (BEEBE ET AL., 2016).

A psicanálise também pode fornecer um espaço seguro e acolhedor para que o paciente possa explorar suas fantasias e idealizações relacionadas à aparência física e à alimentação. Ao confrontar esses padrões idealizados, o paciente pode desenvolver uma relação mais realista consigo mesmo e com seu corpo (BORDO, 1993).

4 CONCLUSÃO

Em um mundo cada vez mais conectado, a influência das redes sociais na saúde física e mental das mulheres tornou-se um tema de extrema relevância. A busca incessante por padrões estéticos irrealistas, muitas vezes impostos pelas mídias sociais, pode desencadear uma série de problemas, desde distúrbios alimentares até baixa autoestima e ansiedade. O impacto das imagens filtradas e idealizadas nas redes sociais pode levar as mulheres a compararem constantemente suas vidas e corpos com os de outros, gerando insatisfação e insegurança.

Nesse contexto, a psicologia desempenha um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar das mulheres. Através de intervenções terapêuticas como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), psicanálise entre outras, é possível auxiliar na identificação e modificação de pensamentos distorcidos sobre a imagem corporal e alimentação, proporcionando ferramentas para a construção de uma autoimagem mais saudável e uma relação equilibrada com a alimentação.

A psicologia tem um papel fundamental no tratamento desses transtornos, proporcionando intervenções que visam à promoção da autoaceitação, reconstrução da autoimagem e desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação e o corpo.

O psicólogo é indispensável nesse processo para acolher o paciente e realizar escuta direcionada de cada caso de forma singular. O indivíduo com a distorção de imagem encontra-se em sofrimento por estar vivenciando uma doença que debilita seu corpo e também seu psicológico. É nesse cenário que o psicólogo desempenha um papel fundamental, desenvolvendo estratégias de enfrentamento e aplicando intervenções direcionadas à redução do sofrimento psíquico do paciente. Ao analisar e compreender os fatores sociais, culturais e a história pessoal que a paciente compartilha durante as sessões psicoterapêuticas, o profissional possibilita que ela se reconheça e compreenda como um indivíduo real, promovendo um olhar interno mais compassivo e respeitoso consigo mesma.

Além disso, a implementação de políticas de prevenção e conscientização se torna essencial para enfrentar esse problema crescente. A educação sobre os impactos das redes sociais na saúde mental, a promoção da autoaceitação e a desconstrução de padrões de beleza inatingíveis são passos importantes para empoderar as mulheres a resistirem às pressões externas e cultivarem uma relação positiva consigo mesmas.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).

BOYD, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

CASH, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice** (pp. 38-46). Guilford Press.

DALLE GRAVE, R., Calugi, S., Doll, H. A., & Fairburn, C. G. (2013). Enhanced cognitive behaviour therapy for adolescents with anorexia nervosa: An alternative to family therapy? **Behaviour Research and Therapy**, 51(1), R9-R12.

FARDOULY, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, 13, 38-45.

HERCOVICI, C. & Bay, L. (1997). Anorexia nervosa e bulimia nervosa: Ameaças à autonomia. Porto Alegre: **Artes Médicas**.

HOLLAND, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body Image**, 17, 100-110.

MATOS, T. Rosto de influenciadora: Por que ex-BBBs e celebridades estão cada vez mais parecidos? G1, 8 jul. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2020/07/08/rostode-influenciadora-por-que-ex-bbbs-e-celebridades-estao-cada-vez-mais-parecidos.ghtml>. Acesso em: 01 de ago. 2023.

SCORSOLINI-COMIN, F., Souza, L. V., & Santos, M. A. (2010). A construção de si em um grupo de apoio para pessoas com transtornos alimentares. **Estudos em Psicologia (Campinas)**, 27(4),467-478.

ANDRADE, T. F., & Santos, M. A. (2009). A experiência corporal de um adolescente com transtorno alimentar. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, 12(3),454-468.

SOUZA, L. V., & Santos, M. A. (2010). A participação da família no tratamento dos transtornos alimentares. **Psicologia em Estudo (Maringá)**, 15(2),285-294.

VOWLES, K. E., & McCracken, L. M. (2008). Acceptance and values-based action in chronic pain: A study of treatment effectiveness and process. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 76(3), 397-407.