

FACULDADE REGIONAL BRASILEIRA - UNIRB

CURSO DE NUTRIÇÃO

Tayná Steffanny Barbosa Araujo

INSATISFAÇÃO CORPORAL E AS PRÁTICAS INDISCRIMINADAS DAS DIETAS

Arapiraca, AL

2021

Tayná Steffanny Barbosa Araujo

Insatisfação corporal e as práticas indiscriminadas das dietas.

Monografia apresentada como exame final da
Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso
(TCC) do curso de Nutrição da Faculdade
Regional Brasileira UNIRB/Arapiraca.

Orientadora: Prof.^a. Ma. Julyanna de Melo
Ribeiro.

Arapiraca, AL

2021

Tayná Steffanny Barbosa Araujo

Insatisfação corporal e as práticas indiscriminadas das dietas.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Examinadora para obtenção do grau de formação em Nutrição, no curso de Graduação em Nutrição, da Faculdade Regional Brasileira UNIRB, Campus Arapiraca.

Arapiraca, 19 de Julho de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Me. Julyanna de Melo Ribeiro (Orientadora)

Prof.^a Me. Amália Ivo Albuquerque

Prof.^a Fabiana Cristina Alves de Albuquerque

Dedico este trabalho primeiramente a Deus e a minha mãe, que a minha fortaleza, pois sem ela, nada disso seria possível. Este diploma pertence a você.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por toda sabedoria e força dada. Aos meus pais, Quitéria Barbosa Araujo e Jarbas Farias de Araujo e em especial, a esse ser humano em forma de anjo, minha mãe, que é um exemplo de ser humano, mulher e Mãe, pois sem ela nada seria possível, obrigada por tudo! Por cada noite mal dormida, por todos os sacrifícios feitos em prol do meu bem estar e por me colocar sempre como prioridade em TUDO. Tenha certeza que todo esforço, tempo, dedicação investidos em mim jamais serão em vão, pois estou trabalhando dia após dia para te dar orgulho.

Ao meu avô Pedro Rolim dos Santos, por todo esforço, empenho para com a minha educação, e por ser o alicerce e a base de toda a nossa família, obrigado por todo amor, cuidado e tanta bravura! Sem dúvidas, é o nosso exemplo maior de força. A minha avó Maria Barbosa dos Santos, por todo o amor compartilhado em vida, por estar presente nos momentos em que minha mãe não podia (por estar lutando para oferecer um futuro melhor a mim), sei que lá de cima estará olhando por todos nós. A minha avó Josefa Farias de Araújo por todo amor e incentivo compartilhado.

Aos meus familiares, minha tia Gilvânia Barbosa dos Santos por todo apoio, conversas incentivadoras e pela preocupação compartilhada. Meu tio Luiz Carlos Barbosa dos Santos pelo conselho que mudou o rumo dessa história. Aos meus primos, Fábio José da Silva Júnior e Felipe Barbosa dos Santos, pela melhor infância de todas e todo incentivo e apoio. Aos meus primos Alexandre Quintino dos Santos e Eveny Camilla Quintino Barros, por todo o apoio, amor e preocupação compartilhada. Aos meus tios, Josefa Aparecida Quintino dos Santos e Gilmar Barbosa dos Santos, por todo suporte e incentivo. E aos meus demais tios, tias e primos por todo apoio.

Agradeço as minhas amigas da graduação Alyce, Deyse, Jayanne e Karol, por esses anos incríveis e de muito aprendizado, pela paciência, apoio, parceria e por me suportarem. E as amigas da não graduação, Clessiane Malganhães, pela amizade de sempre, por todo apoio, incentivo e por está sempre lá para me socorrer. Flávia, que me inspirou tantas e tantas vezes e que transformava dias extremamente cansativos em dias divertidos, obrigada por acreditar sempre em mim e sempre me apoiar. A minha amiga Karolina Cavalcante pela amizade compartilhada e as mais loucas aventuras. A tia da biblioteca, Vane, por todo o apoio e conversas animadoras. A minha amiga Stephane Leão, por todo apoio, incentivo, conselhos e amizade.

Aos professores da instituição por todo suporte e conhecimento compartilhado durante esse percurso. Agradeço em especial a minha orientadora Julyanna Ribeiro por toda paciência, gentileza e dedicação para que esse trabalho viesse a ser realizado.

Ao meu namorado Heberton da Costa Silva, por todo apoio incondicional, amor, paciência, parceria e por ter sido a minha inspiração quando nem eu mais acreditava em mim, obrigada por ter me trazido de volta ao lugar que jamais deveria ter saído, e por jamais ter desistido de mim.

E por fim, agradeço a mim mesma por todo esforço e empenho, por não desistir e ter insistido quando ninguém mais acreditava que seria possível.

A todos, o meu amor e eterna gratidão. Amo vocês!

*“Tudo você pode, quando tudo você
crê.”*

Tayná Araujo.

RESUMO

Introdução: De acordo com estudos 95% das dietas tendem a falhar e isso faz com que elas acabem voltando ao peso anterior ou até mesmo engordem ainda mais. Estamos mergulhados na cultura da dieta, onde o belo, o aceitável é um corpo magro, malhado e sem “defeitos”, o que levam muitas pessoas a buscarem por soluções para poder se encaixar e essa solução, são as “dietas da moda”. **Objetivo:** Analisar a influência da mídia, indústria e sociedade a respeito da baixa auto-estima gerada pela insatisfação corporal em mulheres; analisar os prejuízos que as dietas inapropriadas podem causar a saúde. **Justificativa:** A insatisfação corporal afeta milhares de homens e mulheres todos os dias estes não satisfeitos com seus corpos vão à busca de uma “solução” solução essa que juntando a falta de informação, e o desespero para alcançar tal objetivo acabam resultando em dietas malucas retiradas da internet, restrições absurdas, remédios e chás milagrosos, afetando não somente o físico, adoecendo assim, não apenas o corpo, mas a mente também. E é justamente sobre as consequências de tais ações que iremos discutir no decorrer deste trabalho. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada a partir de dados bibliográficos produzidos a partir de livros, sites da internet e artigos científicos tendo como suporte as seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, Google Acadêmico, onde foram feitas leituras seletivas analisando cuidadosamente as questões a serem estudadas e posteriormente, realizado a leitura crítica e reflexiva com o intuito a averiguação da problemática. **Conclusão:** Desta forma, conclui-se que a mídia, TV, sociedade e indústria têm-se uma grande influencia na vida das pessoas, mas precisamos começar a nos entender como seres humanos, compreender nossos desejos, anseios, medos, vontades, necessidades, praticando cada vez mais o autoconhecimento, pois ele é a chave para um corpo, uma mente e uma vida saudável.

Palavras-chave: comportamento alimentar, dietas, insatisfação corporal, nutrição, nutrição comportamental.

ABSTRACT

Introduction: According to studies 95% of diets tend to fail and this makes them end up returning to their previous weight or even gaining even more weight. We are immersed in the diet culture, where the beautiful, acceptable is a thin, fit body and no “defects”, which lead many people to look for solutions to be able to fit in and this solution is the “fad diets”. **Objective:** To analyze the influence of the media, industry and society on the low self-esteem generated by body dissatisfaction in women; analyze the damage that inappropriate diets can cause to health. **Justification:** Body dissatisfaction points men and women every day, these not combined with their bodies, go in search of a "solution" solution that, together with the lack of information, and the desperation to achieve such a goal, end up in crazy diets taken from internet, absurd restrictions, medicines and miraculous teas, affecting not only the physique, making sick not only the body, but the mind as well. And it is precisely about the consequences of such actions that we will discuss throughout this work. **Methodology:** a research carried out from bibliographic data obtained from books, internet sites and scientific articles supported by the following databases: PubMed, Scielo, Academic Google, where selective readings were made analyzing questions as questions to be studied and later, a critical and reflective reading was carried out in order to investigate the problem. **Conclusion:** Thus, it is concluded that the media, TV, society and industry have a great influence on people's lives, but it needs to start to understand us as human beings, understand our desires, anxieties, fears, wants, needs, practicing self-knowledge more and more, as it is the key to a healthy body, a mind and a healthy life.

Keywords: eating behavior, diets, body dissatisfaction, nutrition, behavioral nutrition.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. METODOLOGIA	13
3. IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA	14
Padrões de beleza, mídia e sociedade.....	16
4. COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	19
Porque dietas restritivas não funcionam?	20
O ciclo vicioso das dietas restritivas.....	22
As doenças da ditadura da beleza	24
CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

Todos os dias somos levados a crer pela mídia, indústria e sociedade que o corpo ideal é o corpo magro, malhado, sem estrias, celulites, com baixo percentual de gordura, sem defeitos, mas o fato é que não existe corpo perfeito.

Segundo Garbin (2017), é comum vermos pessoas insatisfeitas com o próprio corpo principalmente às mulheres que é frequentemente impactada pela indústria, mídia - seja ela TV, redes sociais -, ou até mesmo por outras mulheres.

O problema é que dia após dia a indústria insiste nesses ideais de que o corpo perfeito é o que é aceitável, e tais ideais acabam influenciando a sociedade a aceitar e a reproduzir estes comportamentos. Comportamentos estes que acabam tornando-se recorrentes e por vezes, obsessivos. Mas qual é o preço que as pessoas deverão pagar?

De acordo com Garbin (2017), acabamos por achar nossa aparência inadequada pelo fato de nos depararmos constantemente com apenas um tipo de beleza, para onde olharmos o padrão de beleza será sempre o mesmo. Então, logo nos desesperamos e vamos à busca de uma solução para consertar esses defeitos, nos deparando então com a insatisfação corporal e consequentemente as dietas sem acompanhamento nutricional.

Alvarenga et al. (2019), afirma que vivemos em uma sociedade em que as pessoas temem a gordura, as pessoas estão se tornando lipofóbicas, e seus corpos são constantemente controlados para se ter êxito nos ideais de beleza impostos pela sociedade.

A insatisfação corporal afeta milhares de homens e mulheres todos os dias, estes não satisfeitos com seus corpos vão à busca de uma “solução”, solução essa que juntando a falta de informação, e o desespero para alcançar tal objetivo acabam resultando em dietas malucas retiradas da internet, restrições absurdas, remédios e chás milagrosos. Afetando não somente o físico, adoecendo assim, não apenas o corpo, mas a mente também. E é justamente sobre as consequências de tais ações que iremos discutir no decorrer deste trabalho.

De acordo com Deram (2018), esse é um problema de saúde pública que acaba afetando a todos e que está matando aos poucos, tanto que países como o Brasil é acometido por epidemias de transtornos alimentares.

Precisamos discutir esses assuntos para que cada vez mais pessoas entendam que o problema existe. Não é coisa de adolescente, não é algo passageiro, é algo que afeta e irá

afetar ainda mais pessoas diariamente. E, porque não assim dizer que essa é uma das novas doenças do século, a doença dos “padrões irreais de beleza impostos pela nossa sociedade”.

Sendo assim, esse estudo terá grande contribuição na reflexão de tais problemáticas, tendo em vista que a influência dos padrões de beleza juntamente com a mídia tornou-se um grande foco de discussão nas últimas décadas. E é justamente sobre isso que iremos discutir. Sobre qual a sua influência a sociedade e os prejuízos que as mesmas acarretam a saúde.

Deste modo, este trabalho tem como objetivo, compreender as questões que influenciam a insatisfação corporal e a busca indiscriminada por dietas da moda em mulheres.

2. METODOLOGIA

Visto que cada dia mais cresce o número de pessoas que estão em busca de dietas com ênfase ao emagrecimento, houve a necessidade de aprofundar o estudo referente ao uso indiscriminado dessa estratégia.

A pesquisa foi realizada a partir de dados bibliográficos produzidos a partir de livros, sites da internet e artigos científicos tendo como suporte as seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, Google Acadêmico, onde foram feitas leituras seletivas analisando cuidadosamente as questões a serem estudadas e posteriormente, realizado a leitura crítica e reflexiva com o intuito a averiguação da problemática.

A partir dessa pesquisa, utilizando as palavras chaves: imagem corporal, dietas, nutrição, comportamento alimentar, nutrição comportamental, reeducação alimentar. Foram encontrados 10 artigos. Esses textos foram selecionados para análise, levando em consideração os critérios de inclusão como leitura coerente com o nicho pesquisado, e critérios de exclusão como: literatura em outro idioma, antiga, e que não se encaixava dentro do nicho da pesquisa.

Entende-se por pesquisa bibliográfica a revisão da literatura sobre as principais teorias que norteiam o trabalho científico. Essa revisão é o que chamamos de levantamento bibliográfico ou revisão bibliográfica, a qual pode ser realizada em livros, periódicos, artigo de jornais, sites da Internet entre outras fontes (PIZZANIET et al., 2012).

Desta forma, os estudos e pesquisas feitos a partir dos dados bibliográficos têm o intuito de analisar a influência da mídia em relação à auto-estima das pessoas e as conseqüências ao que o uso indiscriminado de dietas acarreta a saúde, promovendo assim uma conscientização a respeito da problemática.

Para registrar os dados produzidos a partir dessa pesquisa bibliográfica, foi escolhido fazer anotações das idéias e impressões dos textos em cadernos, grifos em artigos impressos e produzir cadernos de fichamentos. Para análise dos dados, foi escrito categorias temáticas que auxiliaram a compreensão dos textos.

IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA

A imagem corporal de acordo com Aerts et al. (2011), é a forma que a pessoa se sente em relação ao seu corpo. Nesse contexto, Secchi Camargo e Bertoldo (2009), compreendem que imagem corporal constitui níveis físicos, emocionais e mentais.

Para Cordás et al. (2010 p. 107):

Na medida em que vivemos em sociedade, atribuímos muita importância a nossa imagem, principalmente a nossa imagem corporal. O corpo é nossa comunicação com o mundo, nosso cartão de visitas, nosso existir na construção de nossa realidade. O modo como nos percebemos se forma desde o nascimento até a fase adulta.

Para Cordás et al. (2010 p. 107) “O conceito individual sobre o corpo é particular e possibilita a cada um, sensações e percepções que permitam viver no contexto de sua realidade externa. Assim, a insatisfação corporal pode ser descrita como a discrepância entre o corpo ideal e o corpo percebido”.

De acordo com Cordás et al. (2010), ainda não temos informações sobre quando a insatisfação corporal começa a se desenvolver, porém, o que estudos mostram é que há um aumento do risco do desenvolvimento na adolescência, quando o mesmo tende a lidar com problemas tais como no relacionamento com os pais, amigos, namorado, o que acaba afetando em sua maior parte as mulheres, fazendo-as perder a auto-estima.

Savioli (2020 p. 8) diz que “[...] a adolescência é um momento crítico na vida. É uma etapa em que as pessoas se tornam indivíduos independentes, estabelecem novos relacionamentos, desenvolvem habilidades sociais e aprendem comportamentos que permanecerão pelo resto de suas vidas”.

Em relação à imagem corporal, Para Cordás et al. (2010 p. 108):

[...]se caracteriza por afetar a percepção que o indivíduo tem da própria imagem corporal, levando-o a ter preocupações irracionais sobre defeitos em alguma parte de seu corpo. Essa percepção distorcida pode ser totalmente falsa (imaginária) ou estar baseada em alterações sutis da aparência. Quando as reações a respeito são exageradas, com importante prejuízo no funcionamento pessoal, familiar, social e profissional, é caracterizado o transtorno dismórfico corporal (TDC), ou dismorfofobia.

Ainda a respeito da adolescência Savioli (2020) completa que, por ser uma transição que afeta além do físico, o emocional, o social e o neurológico, se caracteriza um dos períodos mais desafiadores da vida. E que por conta da pressão que sofrem em relação ao ideal de

beleza e da imagem corporal, acabam se envolvendo em diversas situações que acabam influenciando sua saúde como envolvimento em drogas, álcool, e levando até mesmo a transtornos alimentares.

Cordás et al. (2010 p. 108) “Indivíduos com distorção de imagem corporal podem superestimar as dimensões corporais [...]. Já a insatisfação corporal, ou seja, a diferença entre o tamanho atual do corpo e o do corpo idealizado estaria relacionada ao componente atitudinal do conceito”.

Ainda de acordo com Cordás et al. (2010 p. 108):

A sociedade discrimina os indivíduos não atraentes em uma série de situações cotidianas importantes. Pessoas julgadas pelos padrões vigentes como belas parecem receber mais suporte e encorajamento no desenvolvimento de repertórios cognitivos socialmente seguros e competentes. Dessa forma, indivíduos tidos como não atraentes estão sujeitos a encontrar ambientes sociais que variam do não responsivo ao rejeitador, o que pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais e desencadear um autoconceito desfavorável.

Segundo Garbin (2017), em todas as épocas da história houve-se um padrão ideal, alguns séculos atrás, no período da renascença, tinham-se o ideal de beleza o gordo, pois isso seria sinal de fartura, atualmente, mudou-se o padrão e estamos no corpo magro, malhado, com músculos bem definidos e quase nenhum percentual de gordura.

O que podemos notar é que cada período da história, tais padrões vão se modificando. O que era o ideal para um, não é para o outro. O que se abomina hoje em dia era adorado pela sociedade séculos atrás. E tudo vai de acordo com os interesses da sociedade e indústria. Enquanto tenta se enquadrar nos padrões dessa época, você se encontra em uma busca inalcançável por soluções, o que te faz gerar gastos, sejam com cintas modeladoras, dietas, academia, etc. Gastos estes que geram lucro para a indústria o que movimenta o capital e torna nosso sistema financeiro atual mais forte, e assim é que sustentamos o nosso capitalismo.

Ainda de acordo com Garbin (2017), segundo pesquisas feitas, apenas uma mínima parcela de pessoas tem-se o biótipo de modelo ou possui uma tendência natural que a faz se encaixar com facilidade ao padrão fitness, apenas 1% a 5% da população mundial tem compleição genética e física para ser assim. Sendo assim, de padrão isso não deveria ter nada, já que bem menos da metade da população se enquadra nesse conceito.

3.1. Padrões de beleza, mídia e sociedade

Não é de hoje que as mulheres são levadas a crê que seus corpos não são o ideal, que precisam se enquadrar nos padrões, que seus corpos precisam ser modificados, não importa a sua inteligência, o seu caráter, a sua essência, por mais que você faça se não estiver dentro dos padrões, você não será vista, e seu esforço não valerá de nada.

Cordás et al. (2010 p. 29) afirmam que “Essa intensa pressão atua sobre toda a sociedade, mas em particular sobre a mulher, que sempre teve em seu corpo tanto uma das formas de expressão de feminilidade e sexualidade quanto de denúncia das contradições de cada época”. Wolf (2020, p. 321) diz que:

A mulher vitoriana era reduzida a seus ovários como a mulher de hoje está reduzida a sua “beleza”. Seu valor reprodutivo, a semelhança do valor “estético” de seu rosto e de seu corpo hoje em dia, “chegou a ser visto como um bem sagrado a ele confiado e que ela deveria proteger constantemente no interesse de sua descendência.

Deram (2018), pontua que vivemos hoje em uma sociedade em que a busca pelo emagrecimento se tornou uma fixação. Somos constantemente bombardeados pela mídia, TV, canais de comunicação e a sociedade de que nossos corpos precisam de mudanças e que precisamos investir neles para obtermos a aparência que desejamos.

Para Cordás et al. (2010 p. 28):

A era do corpo, por sua vez, transformou-o em lugar sagrado. É preciso cultuá-lo exercitá-lo, fortalecê-lo e, o mais importante, mantê-lo jovem. Essa máxima, sem dúvida, conduziu a sociedade a uma importante conscientização sobre a saúde e seus determinantes, sobretudo no que se refere à alimentação. Em nenhum outro tempo foram tão debatidas a dieta saudável, as vantagens do exercício físico, os riscos da contaminação por agrotóxicos ou dos alimentos transgênicos, entre outras questões. Esse mesmo conhecimento, contudo, também influenciou a glorificação da magreza como ideal absoluto. E, paradoxalmente, para atingir esse ideal qualquer sacrifício é válido, mesmo que, em última instância, o “milagre” só possa ser obtido à custa da própria saúde.

A sociedade diz preocupar-se com a saúde da mulher, mas isso se contradiz com as atitudes que vemos hoje em dia, onde uma mulher saudável, para se encaixar nos padrões, é necessário que coloque silicone, pois seus seios estão flácidos ou são pequenos. Cirurgia essa que além de conter riscos, tornará uma mulher saudável, em uma mulher com problemas de saúde, fazendo-a adoecer e acreditar que o problema está nela. O que além de afetar o físico, afeta o mental também.

Todos os dias mulheres são levadas a acreditar que tudo bem entrar em uma dieta restritiva e passar mal, que a comida é a vilã, que se você realmente quiser ser feliz, terá que se enquadrar nos padrões. A mulher que você é hoje, sem procedimentos cirúrgicos, estético ao natural, nunca estará boa o bastante para se enquadrar nesses padrões irreais impostos pela sociedade.

De acordo com Wolf (2020), em 1988 cerca de 2 milhões de americanos sendo 87% desses, do sexo feminino, realizaram cirurgias estéticas, cirurgias estas que estão entre os procedimentos médicos que mais crescem no país.

Wolf (2020 p. 328), ainda diz que, de acordo com The New York Times a respeito de uma entrevista feita com o presidente da Associação Americana do Envelhecimento, Dr. Arthur K. Balino mesmo afirmou que “seria benéfico aos médicos considerar feiúra não como uma questão estética, mas como uma doença”.

O que deixa nítido mais uma vez, que além de nós mulheres sofremos com a pressão midiática hoje em dia, tais atitudes não são de agora, isso se vem de muito tempo atrás, e que não está ligado apenas à beleza e aos padrões, mas sim ao machismo e sexismo em que a sociedade ainda está mergulhada.

Wolf (2020), completa que, a finalidade da coxa de um homem é apenas para andar, já a de uma mulher além de andar precisa ter uma boa aparência. O que acaba afetando as mulheres de maneira a achar que há algo de errado com elas mesmas.

Para Cordás et al. (p 109):

Nossa cultura está saturada de representações de corpos de mulheres cuja forma e tamanho são dificilmente encontrados no dia a dia. O corpo passa a ser instrumento de prestígio, e a beleza tornou-se imperativo absoluto: deixou de ser obra da natureza e passou a ser qualidade moral. Dessa forma, os indivíduos se sentem pressionados pela mídia para serem magros, e aqueles com uma imagem corporal fraca respondem a esses estímulos julgando-se gordos e exibindo uma forte tendência a superestimarem as dimensões de seus corpos.

De acordo com sua pesquisa, Wolf (2020), ainda afirma que 39% das mulheres que fumam, faz isso para manter seu peso. E as dietas líquidas além de possuir inúmeros efeitos colaterais como, tonturas, náuseas, queda de cabelo e depressão, são culpadas por provocarem 60 mortes nos Estados Unidos.

Segundo Deram (2018), de acordo com um estudo feito, após folhearem por alguns minutos uma revista de moda, vendo modelos com corpos irreais, as jovens tendem a ter uma queda em relação a sua auto-estima, deixando-a menos feliz com seu próprio corpo.

E é exatamente isso que a mídia e a indústria querem. Quanto mais jovens insatisfeitas com seu próprio corpo, mais soluções elas buscarão para tentar “consertar” tal “problema” o que as levarão a uma incansável busca por um jeito de “solucionar” tal “problema”, levando-as a inúmeras tentativas de dietas restritivas, a um comer transtornado, remédios que trazem prejuízos à saúde, laxantes, emagrecedores, deixando-as com uma obsessão pela magreza, adoecendo-as cada vez mais.

Wolf (2020), completa que é mais conveniente para cirurgiões chamarem a gordura feminina de doença, quando a indústria da cirurgia estética dos Estados Unidos fatura 300 milhões por ano, e os cirurgiões estão lucrando cerca de 1 milhão por ano.

Por isso é tão conveniente que nós mulheres continuemos a acreditar que temos algo de errado conosco, que somos feias, pois quanto mais acreditarmos, mais lucro se é gerado ao sistema capitalista e a eles mesmos.

4. COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Diariamente somos bombardeados com matérias e publicações na internet de como devemos cortar certos alimentos da nossa alimentação se quisermos ser saudáveis ou emagrecer rápido, ignorando totalmente todos os fatores que englobam nosso comportamento alimentar e suas individualidades.

De acordo com Bittar e Soares (2020 p. 302):

A mídia, tendo se transformado em poderoso artefato nos últimos anos, contribui para criar comportamentos alimentares disfuncionais. Contudo, para o aparecimento dos transtornos alimentares, os quais são de origem multifatorial, outros fatores são influenciadores, como os modelos parentais e a pré-disposição genética.

Bittar e Soares (2020), ainda ressaltam que quando a mídia promove a propaganda de que todos devem estar dentro dos padrões e sobre como deve ser o “corpo ideal”, a mesma contribui para a insatisfação corporal de muitos adolescentes.

O que também não é diferente a crianças e adultos, esse modelo de certo e errado que a mídia todos os dias insiste, acaba afetando a sociedade inteira, isso porque são padrões irreais e conseqüentemente inalcançáveis, sendo impossíveis de serem seguidos.

A respeito ao comportamento alimentar, Souto e Ferro-Buscher (2006) pontua que é algo complexo e que está muito além apenas da atitude de comer.

Para Cordás et al. (2010, p. 59):

A alimentação é uma atividade central e fundamental à sobrevivência humana. Caracteriza-se por ser um fenômeno de extrema complexidade, envolvendo aspectos psicológicos, fisiológicos e socioculturais. Os fatores determinantes para o comportamento alimentar desdobram-se, dentre tantos, nas características sociodemográficas do indivíduo (tais como sexo, etnia, escolaridade e estado civil), nos aspectos psicológicos e emocionais, nos fatores culturais, nas características pessoais (como peso e imagem corporais), bem como na própria política de globalização mundial da alimentação. Ou seja, abordar o comportamento alimentar exige contextualizar e relativizar os fatores a ele relacionados.

O ato de comer não está relacionado somente à ingestão de nutrientes, ele engloba diversos fatores tais como a cultura do indivíduo. No Nordeste, por exemplo, é cultural o milho. Fatores internos, como nosso emocional, como por exemplo, o pão caseiro feito pela avó. O econômico, não havendo como incluir determinados alimentos pelo alto custo. A mídia influencia cada vez mais em nossas escolhas alimentares e são esses fatores que acabam

influenciando em nosso comportamento o que torna cada processo individual e mais complexo.

Para Silva, Prado e Seixas (2016 p. 1103):

Na perspectiva do pensamento complexo, o comportamento se desloca de ação condicionada para uma extensão que comporta as dimensões sociocultural, subjetiva e individual, consciente e inconsciente, enquanto o hábito se afirma como aquilo que na repetição faz sentido para o indivíduo, permitindo que este possa apropriar-se de forma singular das informações e orientações provenientes da ciência e sustentar suas mudanças.

Vaz e Bennemann (2014 p.4) ressaltam que “O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona”.

De acordo com Cordás et al. (2010 p.23):

O alimento, a culinária e tudo o que circula ao seu redor envolvem fundamentalmente a história familiar de cada pessoa, suas lembranças, seus sentimentos, suas fantasias conscientes e inconscientes, que estão, em última instância, ligados com intensidade à primeira experiência de vida de cada um com o leite materno: a fase da amamentação, a mais vital das atividades.

Cordás et al. (2010 p. 27) “[...] é impossível separar a alimentação da afetividade, tudo aquilo que vivemos e sentimos pode interferir no comportamento alimentar”.

O comer não está relacionado apenas o físico, mas também ao emocional, não é a toa que vemos nutricionistas afirmarem que comemos emoções.

Cordás et al. (2010 p. 27) reforçam “Assim, se alguns dizem que as preocupações “trancam a boca”, outros parecem que não podem parar de comer quando estão ansiosos”.

E é por isso que quando se trata do comportamento alimentar, devemos levar em conta todos esses fatores que acabam influenciando em nossa vida e em nosso cotidiano.

Porque dietas restritivas não funcionam?

Alvarenga et al. (2019 p. 74), diz que “No dicionário, deita é a ingestão habitual de alimento sólido ou líquido, mas também: conjunto de alimentos ou privação total ou parcial deles, prescritos por médico; regime”.

De acordo com Deram (2018), as dietas restritivas são dietas que controlam a quantidade dos alimentos que são ingeridos e conseqüentemente afetando a qualidade

também. A curto prazo elas emagrecem, porém correm o risco de ficarem mais gordas, recuperarem todo o peso que perdeu, tendo menos músculos e mais gordura.

Alvarenga et al. (2019), pontua que alguns são os mecanismos que explicam as falhas nas dietas tais como as modificações na composição corporal, no metabolismo energético, o aumento da eficiência calórica, mudanças neuroendócrinas, desordem na fisiologia intestinal, além de provocarem episódios de descontrole alimentar.

Deram (2018), diz que quando as pessoas se submetem a dietas e essas ao invés de permanecer com o peso perdido o mesmo volta, tendem a achar que é por que não se esforçaram o bastante, mas o que eles não sabem é que quem manda é o nosso corpo, se eles não conseguem emagrecer mais, é porque o próprio corpo não possibilita o emagrecimento.

Ainda de acordo com Deram (2018), pessoas que se dispõem a fazer dietas acabam que por se desconectar dos seus sinais de fome e saciedade, pois acabam comendo por causa de suas emoções, quando se há inexistência de fome o que não as tornam satisfeitas, pois não houve saciedade.

Deram (2018), define a fome como sensação que nosso fisiológico entende que precisa de alimento para poder desenvolver as tarefas do dia a dia. O cérebro envia um recado quando se necessita comer, já a saciedade é um recado enviado ao seu cérebro quando já está satisfeito e ambas são inerentes.

De acordo com Garbin (2017), em nosso cérebro há um mecanismo chamado “centro do apetite”, quando nos propormos a fazer uma dieta restritiva, esse mecanismo é acionado, o que nos leva ao aumento da fome pelos hormônios e neurotransmissores que se regulam em busca de alimentos e isso acaba aumentando as chances de você mais vontade de consumir alimentos, inclusive os taxados como “proibidos”.

Garbin (2017), ainda ressalta que o estresse de uma dieta restritiva também pode contribuir para o ganho de peso, pois torna a comida uma recompensa então, você se recompensa comendo o que não comeu, desacelerando o metabolismo, gastando menos energia para economizar, assim contribuindo para o ganho de peso.

O que acaba deixando muitas vezes as pessoas frustradas, deixando a auto-estima lá embaixo, e já que fazer a dieta não adiantou, é aí que muitos acabam se confortando na comida, e mais uma vez, a pessoa se encontra nesse ciclo vicioso que são as dietas restritivas.

Deram (2018), relata que em um estudo feito com 2 mil pares de gêmeos, onde foi-se perguntado se algum deles já haviam feito dietas, os gêmeos que já haviam feito dietas eram mais gordos que os que não haviam feito, mesmo tendo a mesma genética. Os resultados indicaram assim, que fazer dietas aumenta o risco de sobrepeso.

O ganho de peso não se resume apenas em comer muito, ou porque se é sedentário, existem inúmeros fatores que levam as pessoas a ele. Fatores genéticos, ambientais, comportamentais, culturais, metabólicos, todos eles em conjunto, não isoladamente. Sua genética sozinha não irá te determinar, sua genética junto aos seus hábitos de vida, sim.

Em relação à comida, Alvarenga et al. (2019), ressalta que a mesma sofreu uma enorme conturbação nas últimas décadas isso devido ao desenvolvimento da produção industrial dos alimentos, dos ideais de beleza, as dietas estão internalizadas em nossa sociedade podendo assim controlar as relações do ser humano com a alimentação e principalmente seu corpo.

As pessoas que se submetem a determinadas dietas restritivas tendem a encarar a comida como a vilã, mas a comida não é sua inimiga. A falta de controle e o excesso dela é que é o problema.

Os alimentos possuem nutrientes que auxiliam no melhor estado da saúde, mas também podem trazer prejuízos a ela se consumidos em excesso. (BRASIL, 2016).

Fernandes e Marin (2019) ressaltam a importância de ter-se uma alimentação equilibradamente adequada às necessidades individuais de cada pessoa, pois em uma dieta deve-se levar em conta a individualidade de cada um, tal como suas preferências, hábitos alimentares, fatores fisiológicos, condições socioeconômicas, e também sua idade.

O ciclo vicioso das dietas restritivas

Para Alvarenga et al. (2019, p.62) “a mentalidade da dieta é produzida socialmente, está internalizada e regula as relações do homem com a sua alimentação e com o seu corpo”.

Estudos afirmam que 95% das dietas tendem a falhar isso porque tais dietas restringem demais e as pessoas acabam não conseguindo seguir, acabam por abandonar a dieta, perdendo o controle, comendo em excesso o alimento restrito e depois se sentindo culpada, aumentando o peso ou ganhando até mais, depois, procuram por maneiras de compensar o “erro” entrando novamente em novas dietas e assim em mais um ciclo vicioso de dietas.

Ainda sobre o ciclo vicioso das dietas, Garbin (2017), afirma começar pelo “o comer”, depois sofre porque comeu, sente-se culpado, sofre por sentir culpa, acha que engordou, odeia o corpo, sofre por odiar o corpo, come ainda mais para se confortar, não sabe como lidar com o sofrimento, se pune com uma dieta restritiva, para de comer carboidratos, tem uma fome incontrolável, come novamente, e tudo se repete novamente.

É ciclo longo, realmente vicioso, muito perigoso e difícil de sair. O que não ajuda sermos todos os dias bombardeados com informações sobre o peso ideal, sobre como precisamos emagrecer para sermos saudáveis. São muitas informações absorvidas, o que acaba afetando ainda mais o psicológico das pessoas que estão nessa situação, e que não conseguem sair porque a sociedade afirma que essa é a única solução para ser feliz e ter uma vida perfeita, uma vida enquadrada nos padrões. O que eles não dizem é que esses padrões estão cada vez mais destruindo a saúde física e psicológica das pessoas.

Para Alvarenga et al. (2019, p.62) completa que:

Comemos cada vez mais motivados por fatores externos; perdemos nossa capacidade de saborear alimentos, de saber à hora de parar de comer, de saber quando se tem fome, de escolher os alimentos por livre e espontânea vontade. Comer se tornou um ato desconectado dos sinais internos que deveriam regulá-lo.

Para Chopra (2014 p.14), “A medicina atual tem bastante conhecimento sobre os “gatilhos” que disparam o impulso de comer. O corpo secreta hormônios e enzimas que ligam o centro da fome em nosso cérebro com o estômago e o aparelho digestório”.

Chopra (2014 p.14), ainda completa: “Quando bebês, só reagíamos a esse tipo de gatilho. Chorávamos porque tínhamos fome. Agora, o inverso talvez seja verdade: quando temos vontade de chorar, ficamos com fome”.

De acordo com Deram (2018), dietas restritivas tendem afetar o apetite, o que acaba levando ao aumento da vontade de comer, impactando o metabolismo, levando a um efeito sanfona. Isso porque nosso corpo precisa de energia para sobreviver, até mesmo enquanto dormimos e tal energia é absorvida dos nutrientes de nossa alimentação e precisamos de determinada quantidade de calorias para gerar tal energia, e quando restringimos nossa alimentação, essas calorias são cortadas, tendo uma diminuição de energia, o que acaba bagunçando o metabolismo. Você acaba emagrecendo, pois você não recebe a quantidade necessária para manter, o que te leva um déficit calórico, porém, nosso corpo é tão inteligente, que ele recebe tal ameaça e reage aumentando ainda mais a sua fome, e então com ela aumentada, você sente necessidade de comer ainda mais, e é esse é um dos motivos do qual as dietas restritivas não são saudáveis.

Chopra (2014 p.15) separou em dois grupos algumas causas mais comuns para a alimentação compulsiva, dentre elas estão:

Grupo A – Costumo comer em excesso quando...Estou ocupado ou distraído no trabalho.Estou com pressa, na correria.Estou cansado. Não dormi direito.Estou com outras pessoas que estão comendo.Estou num restaurante.Estou diante da TV ou do computador e preciso fazer alguma coisa com as mãos.Tem um prato cheio na minha frente e acho que preciso esvaziá-lo. Grupo B – Costumo comer em excesso quando...Estou deprimido.Estou sozinho.Não estou me sentindo atraente.Estou ansioso ou preocupado.Tenho pensamentos negativos em relação ao meu corpo.Estou estressado.Quero um consolo.

De acordo com Chopra (2014), quando estamos com fome, estamos querendo preencher um vazio emocional, mental ao qual está relacionado com a auto-estima baixa, sentimento de frustração, e a percepção da imagem corporal e ainda relata outro impulso ao qual está relacionado ao espiritual, esse está relacionado a conseguir preencher um vazio da alma.

De acordo com Garbin (2017), algumas pesquisas apontam que existe um comer transtornado que fica entre o comer normal e o transtorno alimentar e caracteriza o comer transtornado como:

Viver de dieta. Pensar em comida o tempo todo. Excluir grupos alimentares. Tomar medicamentos ou suplementos sem indicação médica. Controlar excessivamente a alimentação. Pular refeições com frequência. Nunca permitir comer o que gosta. Contar as calorias de tudo o que se consome. Pesquisar-se com frequência exagerada. E muitos outros hábitos que parecem inofensivos, mas que podem trazer sérias consequências clínicas, psicológicas e sociais a longo prazo (GARBIN, 2017, p. 123).

Buscamos o conforto na comida porque ela também é um ato de amor e cuidado consigo mesmo, o comer está ligado ao emocional, pois a comida conforta. Mas, não devemos descontar toda frustração, ou procurar alívio na comida, pois a comida é apenas um meio, não a solução, mas antes de buscar a solução, precisamos ir ao problema. Por isso, todas as vezes que pensamos em buscar refúgio na comida precisamos nos perguntar “eu estou fugindo de que?”, “Porque quero me sentir melhor?”, precisamos ir à busca da raiz do problema, porque só assim iremos solucionar o real problema, não a comida.

As doenças da ditadura da beleza

Fernandes e Marin (2019), diz que as dietas restritivas afetam as pessoas de forma prejudicial, pois nelas é proibido o consumo de um ou até mais grupos alimentares sem nenhum embasamento científico que, devido ao sofrimento desenvolvido perante as restrições podem desencadear possíveis doenças como: intolerâncias que não possuíam e transtornos alimentares, levando a baixa auto-estima e possíveis frustrações.

Segundo Garbin (2017), após pesquisas feitas pela Dr. Joana de Vilhena Novaes, pós doutora em psicologia social e coordenadora do Núcleo de Doenças da Beleza da PUC-Rio, estima-se que 30% de brasileiras sofram em relação a sua aparência, o que as levam a necessitar muitas às vezes de ajuda psiquiátrica, e medicamentos.

Segundo Garbin (2017), estudos comprovam que cerca de 3% a 16% dos pacientes no mundo todo que vão à busca de cirurgias estéticas, tem transtorno dismórfico corporal.

De acordo com Garbin (2017), segundo a Dra. Ana Clara Flores médica psiquiatra especialista em transtorno dismórfico corporal, diz que a pessoas que possuem esses transtornos, costumam se ver feios e deformados, tal preocupação é tão grande que muitos acabam se deixando afetar de maneira a causar-lhes prejuízos sociais, profissionais e pessoais.

O segundo Garbin (2017), não pode ser confundido com o transtorno de imagem, que é apenas uma característica de certos tipos de transtornos alimentares.

De acordo com Deram (2018), os transtornos alimentares vêm crescendo cada vez mais, o que antes era “coisa de adolescente”. Agora atinge homens, mulheres e crianças de todas as idades.

Souto e Ferro-Buscher (2006), afirmam que as práticas de dietas não devem ser estimuladas indiscriminadamente, pois elas apresentam um risco até 18 vezes maior para o desencadeamento dos transtornos alimentares.

Garbin (2017), diz que psiquiatras afirmam que não existe uma causa exata para o desenvolvimento de transtornos alimentares, o que contribui para seu desenvolvimento é um modelo fatorial em que engloba diversos fatores tais como: fatores biológicos, genéticos, socioculturais e psicológicos.

Mahan, Scott-Stamp e Raymond (2012), caracterizam os transtornos alimentares (TA) como distúrbios psicológicos definido por comportamentos alimentares persistentemente transtornados ou até no controle de massa corporal, o que acaba resultante em danos negativos a saúde física e no funcionamento psicossocial do indivíduo.

Tais transtornos podem se apresentar de diversas maneiras como: a anorexia nervosa, a bulimia nervosa, o transtorno de compulsão alimentar, que estão entre os mais comuns. Porém, ainda existem outros tipos de transtornos que não são muito conhecidos, porém, isso não quer dizer que não existam, como por exemplo: o transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, pica, além de transtornos alimentares não especificados.

De acordo com Ribeiro et al. (2020), caracteriza-se como anorexia nervosa a perda excessiva e intencional de peso, a busca pela magreza, tendo também a distorção de imagem e problemas de alterações no ciclo menstrual.

Ainda de acordo com Ribeiro et al. (2020), Define-se como bulimia nervosa a ingestão exagerada de alimentos, a sensação de falta de controle, seguidos por atitudes compensatórios inadequados como o uso de laxantes, indução de vômitos, dietas restritivas e exercícios físicos em excesso.

Já o Transtorno da compulsão alimentar periódica, Ribeiro et al. (2020), descreve como, uma ingestão exagerada de alimentos em um curto período de tempo, comendo mais rapidamente e em uma quantidade maior do que a maioria, levando-a a uma falta de controle.

Ainda segundo Garbin (2017), de acordo com dados do Ministério da saúde, 52% da população brasileira encontra-se acima do peso e 18% encontram-se obesos. E completa que de acordo com alguns especialistas, o motivo de se ter um alto número de casos de obesidade e transtornos alimentares, baixa auto-estima, estão associadas à busca obsessiva pela magreza junto às dietas restritivas.

Ribeiro et al. (2020), afirma que a OMS destaca a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública do mundo. Estima-se que aproximadamente 2,3 milhões de adultos apresentem sobrepeso e mais de 700 milhões estejam obesos em 2025. Pesquisas indicam que mais de 50% da população estejam na faixa de sobrepeso e obesidade.

Segundo Deram (2018), Há 40 anos a cada 3 crianças 1 era diagnosticada com desnutrição no Brasil. Já atualmente, 1 a cada 3 crianças é diagnosticada com sobrepeso ou obesidade. Tendo em vista também que a obesidade se torna fator de risco para o desencadeamento de inúmeras doenças crônicas, sendo ela um problema maior de saúde pública.

Para Savioli (2020 p.14) “Temos uma população hoje que enfrenta um aumento expressivo de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias. As doenças crônicas não

transmissíveis são a principal causa de morte entre os adultos, pois a obesidade é a mãe hospedeira da maioria das doenças”.

Deram (2018), ainda completa que de acordo com estudos realizados, pessoas que sofrem com sobrepeso ou obesidade tendem a ter grandes preocupações com que ingerem, tornando o alimento um problema.

Isso porque ainda existe um grande preconceito com pessoas que lidam com o excesso de peso. As pessoas tendem a tachar o obeso de acomodado, preguiçoso, que não possui força de vontade, que está gordo porque quer e deveria fechar a boca para emagrecer.

Deram (2018), ressalta que o ganho de peso não está relacionado a questões como falta de força de vontade ou fraqueza. Não depende apenas de comer mais ou não fazer atividade física, e sim de um metabolismo de ganho de gordura que poderá ocorrer por inúmeras razões.

Obesidade está longe de ter apenas uma causa, pois ela é multifatorial, ou seja, existem diversos fatores que determinam, tais como genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais, ambientais, culturais.

De acordo com Garbin (2017), cada vez mais aumentamos números de mulheres que adoecem, pois constantemente vivemos sendo pressionadas a sermos bonitas e consequentemente aceitas. O que se torna raro encontrar mulheres que não sintam afetadas por tal ditadura da magreza.

Segundo Garbin (2017), é exatamente isso que a indústria da beleza quer nos fazer se sentirmos feias, inadequadas, fora dos padrões, pois só assim, irão faturar com nossas insatisfações, pois iremos gastar com procedimentos e métodos criados por ela para nos dar a falsa sensação de que finalmente nos enquadraremos nos padrões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca pelo corpo perfeito junto à ilusão do corpo saudável está mais presente e constante. Cada dia que se passa vemos pessoas em busca desse ideal de beleza, e cada dia que se passa vemos ainda mais pessoas frustradas e doentes.

Porém, o que a mídia não revela é o quanto diariamente somos afetados com essas informações, informações essas que acabam com a auto-estima, nos faz questionar a nossa beleza, e o quanto nos sentimos bem com o nosso próprio corpo. E tudo isso para que? Para indústria vender e lucrar. Quanto mais insatisfeitos estivermos com nossos corpos, mais a indústria irá lucrar, pois quanto mais insatisfeitos, mais desesperados estaremos para conseguir nos enquadrar nos padrões e cada vez mais procuraremos soluções para consertar o “erro” que a sociedade insiste que temos.

É justamente aí que nascem as doenças da nutrição. Transtornos alimentares e psicológicos, transtornos esses que acabam influenciando totalmente a vida de quem os sofre, e mudando todo um rumo de uma história. Não é a toa que cada vez mais se aumenta o número de jovens depressivos, insatisfeitos com o próprio corpo. Bulimia, Anorexia, Transtorno compulsivo, transtorno de imagem corporal, obesidade, ansiedade, etc. São apenas algumas das doenças causadas por esse modelo de padrão exigido pela sociedade.

Nesse processo de emagrecimento precisamos entender que a restrição não é a solução. Que a comida não é uma vilã. Que o emagrecimento não é um evento, ele é um processo. Não é uma dieta que irá te emagrecer, o que irá te emagrecer será um conjunto de fatores, entre eles o bom hábito de uma boa alimentação. E isso implica sem restrições.

O autoconhecimento é um dos fatores chave nesse processo, pois muitas vezes entender que o problema não irá se resolver com a comida leva-se tempo, e em muitos casos o problema real não está na comida e sim em como você está se relacionando com ela.

Comer bem, saudável, criar bons hábitos, esse é o caminho, além de estar cuidando da saúde, uma reeducação alimentar pode se tornar um fator significativo na perda de peso.

Desta forma, conclui-se que a mídia, TV, indústria e sociedade tem-se uma grande influência na vida das pessoas, mas precisamos começar a nos entender como seres humanos, compreender nossos desejos, anseios, medos, vontades, necessidades, pois o autoconhecimento é a chave para um corpo, uma mente, e uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

- ALAVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2019. 596 p.
- AERTS, Denise et al. **Percepção da imagem corporal de adolescentes escolares brancas e não brancas de escolas públicas do Município de Gravataí, Estado do Rio Grande do Sul, Brasil**. Brasília, 2011. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742011000300011>. Acesso em: 07 nov. 2020.
- BITTAR, C., & SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 2020. Disponível em < <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>>. Acesso em 22 de Jun. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- CHOPRA, Deepak. **Você tem fome de quê?** 1ª ed. São Paulo: Alaúde, 2014.
- CORDÁS, TákiAthanássios et al. **Nutrição em psiquiatria**. 1ª ed. Porto alegre: Artmed, 2010.
- DERAM, Sophie. **O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. 256 p.
- DERAM, Sophie. **Emagreça com saúde: Pare de insistir em dietas restritivas. Elas não funcionam!** Sophie Deram, 2018. Disponível em:<<https://sophiederam.com/br/emagreca-com-saude/dietas-restritivas/>>. Acesso em: 29 de Jun. 2020.
- FERNANDES, Priscila de Lima; MARIN Tatiana. **Dietas da moda e seus malefícios: uma revisão bibliográfica**. [s.l], [s.d]. Disponível em<<http://www.fap.com.br/anais/congresso-multidisciplinar-2019/poster/220.pdf>>. Acesso em: 07 nov. 2020.
- GARBIN, Diana. **Fazendo as pazes com o corpo: Uma jornada para vencer a relação doentia com a comida e a obsessão pela forma perfeita**. 1. ed. RJ: Sextante, 2017. 168 p.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. ; RAYMOND, J.L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

RIBEIRO, Camila Duarte Ferreira et al. **Nutrição clínica**. 2. ed. Salvador, BA: Sanar, 2020. (Coleção Manuais de Nutrição, v. 3).

SAVIOLI, Gisela. **Estresse, ansiedade e depressão: como prevenir e tratar através da nutrição**. Cachoeira Paulista, SP: Canção nova, 2019.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. **Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo**. Brasília, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722009000200011&lang=en#:~:text=Nesse%20sentido%2C%20a%20imagem%20corporal%2C%20inclu%C3%A7%C3%B5es%20e%20representa%C3%A7%C3%B5es%20mentais>. Acesso em: 07 nov. 2020.

SILVA, Juliana Klotz; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. **Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?** Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/x5WJmK7CFRGXq4SgKLYRSry/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 22 de Jun. 2021.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares**. Campinas, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000600006>. Acesso em: 07 nov. 2020.

PIZZANI, L.; SILVA, R. C.; BELLO, S. F.; HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia & Ciência da Informação**, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2012. Disponível: <10.20396/rdbci.v10i1.1896>. Acesso em: 22 jun. 2021.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rosi Mari. **Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão**. Paraná, 2014. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf>. Acesso em: 22 Jun. 2021.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. 12ª ed. Rio de Janeiro, Rosa dos tempos, 2020. 490 p.