



COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023
TURMA: 9A

BULIMIA NA ADOLESCÊNCIA

Aluno: Fernanda Fritsch Gib
Orientador: Mikaela Possebon Sutil

Porto Alegre/RS

2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Objetivos	5
Justificativa	5
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	7
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, uma das maiores preocupações das pessoas é estar dentro de um determinado padrão de beleza. Esse padrão, geralmente, envolve a magreza, o que faz com que milhares de meninas que não se encaixam completamente nesses padrões busquem caminhos mais fáceis e rápidos para emagrecer, que podem acabar se tornando transtornos alimentares.

Porém, várias meninas acabam, muitas vezes, nem percebendo que estão com esse tipo de problema e normalizam-no. Nesse sentido, a bulimia é um dos distúrbios alimentares mais comuns entre os adolescentes, embora existam diversos outros (BRANDT, 2019). Ela consiste em ingerir uma alta quantidade de comida e, após isso, realizar um ato compensatório por culpa/medo de ganhar mais peso. Esse ato compensatório, geralmente, é vomitar, ou também pode ser recorrer a métodos farmacêuticos, como laxantes.

Um dos principais fatores que está relacionado com o desenvolvimento de transtornos alimentares, além do objetivo de alcançar o padrão de beleza, também é a baixa autoestima, pois esse aspecto afeta diretamente a sua saúde mental e a forma como a pessoa se vê. Tendo em vista que a maioria dos transtornos alimentares na adolescência acontece, justamente, pela pressão para seguir um padrão de beleza imposto pela sociedade e por questões de baixa autoestima, é muito fácil desenvolvê-los sem ter consciência disso (ARAÚJO, 2021).

Nos portadores de bulimia, não é a magreza que chama a atenção. Em geral, são mulheres jovens de corpo escultural, que cuidam dele de forma obsessiva e seguem dietas rigorosas. De repente, perdem o controle e ingerem uma quantidade absurda de alimentos, na maior parte das vezes, às escondidas. Depois, são tomadas por sentimentos de remorso ou culpa (VARELLA, 2023). Sendo esse processo representativo, de forma simplificada, para a sensação e a rotina de uma pessoa que possui esse tipo de distúrbio.

Um dos principais responsáveis, também, pela baixa autoestima e pelo desenvolvimento de transtornos alimentares (bulimia) são as redes sociais, como o Instagram. Nessa plataforma, muitas pessoas compartilham suas vivências e sua rotina, porém, a rede social pode servir de gatilho para o começo de um transtorno, sendo bulimia e anorexia os principais.

Isso ocorre porque muitas pessoas acabam comparando o seu corpo com o de pessoas famosas e ficam tentando seguir as mesmas dietas extremistas e compensar possíveis deslizes com atividade física. De acordo com a OMS (2015), mulheres têm maior chance de desenvolver transtornos alimentares que homens por causa de problemas, como a comparação, e também por causa do padrão de beleza imposto pela sociedade.

Quando esse transtorno é analisado do ponto da psicologia, observa-se uma distorção corporal (da própria imagem) da pessoa bulímica, devido à importância dada ao peso e à forma corporal (FARAH, MATE, 2015). Assim, existe uma relação entre distúrbios alimentares e transtorno dismórfico corporal (TDC), em que um acaba originando o outro. Nesse sentido, a bulimia, muitas vezes, acaba sendo uma consequência do TDC, ou vice-versa, já que o distúrbio alimentar tenta, justamente, amenizar uma insatisfação corporal, ou seja, o medo em ganhar peso e a falta de controle sobre a própria imagem (THURM, 2022).

Com a pandemia do COVID-19 e a mudança brusca de rotina em tão pouco tempo, o psicológico das pessoas foi drasticamente abalado, e, conseqüentemente, aqueles que já possuíam alguma desordem alimentar foram altamente prejudicados (FAPERJ, 2023). Uma revisão publicada no International Journal of Eating Disorders diz que houve um aumento de 48% nas admissões hospitalares relacionadas a transtornos alimentares (TA) durante a pandemia da Covid-19. Dessa forma, as medidas de controle da pandemia, como o isolamento social, podem ter contribuído para esse aumento significativo de internações.

Além disso, uma revisão sistemática foi feita por uma equipe de pesquisadores liderada por Daniel J. Devoe, do Mathison Centre for Mental Health, da Universidade de Calgary, Canadá. Daniel e sua equipe tinham como objetivo sintetizar o impacto da pandemia para os transtornos alimentares. Para isso, foram incluídos 53 estudos, com 36.485 pessoas com TA, sendo que desse número, 1.203 apresentaram bulimia nervosa. Além disso, o percentual de mulheres que conviviam com as doenças era de 90,3% (DERAM, 2022).

1.1. Objetivo geral

Entender porque a bulimia está tão presente na vida dos adolescentes atualmente.

1.1.1. Objetivos específicos

- Estabelecer uma relação entre a baixa autoestima e o desenvolvimento de transtornos alimentares.
- Enfatizar a importância da conscientização sobre o presente tema.
- Alertar adolescentes sobre como identificar se está ou não sofrendo com esse tipo de distúrbio.

1.2. Justificativa

Hoje em dia, a pressão para emagrecer e para seguir padrões de beleza impostos pela indústria da moda vem aumentando cada vez mais, especialmente entre adolescentes. Tendo em conta que emagrecer com saúde é um processo demorado e que exige tempo, esforço e paciência, muitos jovens buscam soluções mais rápidas e acabam desenvolvendo um transtorno alimentar, a bulimia, e não tomando consciência disso. Esse tema foi escolhido pela sua alta relevância, já que vem acontecendo mais a cada dia. Além disso, ele serve de alerta sobre os perigos e os impactos que esse tipo de transtorno causa tanto à saúde física quanto mental de quem o possui. Levando em conta que bulimia é um distúrbio psicológico, muitas vezes as pessoas não sabem que estão com esse problema e acabam apenas agravando, pois não sabem da sua existência, ou tão pouco têm conhecimento de como procurar ajuda.

2. METODOLOGIA

A metodologia do presente trabalho foi uma revisão bibliográfica, com o uso de sites e artigos científicos, que estão disponíveis no Google Acadêmico. Os critérios utilizados para a escolha do material de pesquisa foram: artigos em português, a partir do ano de 2015, com referências médicas. Através dessas pesquisas, foi possível adquirir respostas sobre como a baixa autoestima é um fator para o desenvolvimento da bulimia e também sobre as suas consequências na adolescência. As palavras chave usadas neste trabalho são: bulimia, causas da bulimia, sintomas da bulimia e bulimia na adolescência, baixa autoestima e consequências, incidência da bulimia.

3. RESULTADOS

Através das pesquisas realizadas, pode-se perceber que a bulimia está cada vez mais presente nos dias de hoje, em razão do alto padrão de beleza imposto pela sociedade e dos problemas relacionados à autoestima. Cada vez mais tem-se falado deste distúrbio, já que, atualmente, ele está presente como um dos principais transtornos alimentares em adolescentes. Segundo o Ministério da Saúde, a porcentagem de pessoas com a doença pode chegar a 10% entre a população mais jovem (UFMG, 2021), enquanto a população geral apresenta 4,7%. Outra pesquisa publicada pela revista científica *Jama Pediatrics* afirma que 1 a cada 5 jovens de 6 a 18 anos apresenta uma desordem alimentar (BOTTALLO, 2023). Logo, ambas pesquisas mostram que adolescentes são mais propícios a desenvolver transtornos.

Também é possível perceber que esse transtorno vem acompanhado de outros problemas mentais, e o mais comum é a ansiedade. A ansiedade atua com esse distúrbio, porque a pessoa que o possui não tem controle sobre si (muitas vezes está seguindo dietas extremamente rigorosas com a esperança de emagrecer rapidamente), o que gera uma ansiedade sobre o ato de comer, causando um descontrole na pessoa, que acaba comendo de forma compulsória. Com culpa e remorso, a pessoa se vê obrigada a realizar um ato compensatório, ou seja, vomitar. Isso se torna um ciclo vicioso e, infelizmente, muito comum na vida de adolescentes. (DE SOUZA, 2017).

"A autoimagem não tem uma relação necessariamente com o que se tem de definição estética de beleza. É estar bem consigo mesmo. Nunca vamos estar totalmente satisfeitos [...] A satisfação com a imagem corporal está muito próxima de um bem-estar mental" diz Ana Maria Lopes, professora do Departamento de Pediatria e membro do Núcleo de Investigação em Anorexia e Bulimia do Hospital das Clínicas da UFMG (UFMG, 2019). Dessa maneira, a definição estética de beleza sempre foi algo presente na sociedade e em diversas culturas. Seus padrões são tidos como quase inalcançáveis, e isso pode levar a baixa autoestima e transtornos alimentares.

Nesse sentido, "A supervalorização de um corpo padrão, considerado o corpo "ideal", é um fator que tem impacto no desenvolvimento dos transtornos alimentares em geral.", diz Fábio Salzano, psiquiatra. Dessa forma, muitas vezes, o

desenvolvimento de transtornos alimentares começa com a própria família fazendo comentários que acabam induzindo a pessoa a querer emagrecer desesperadamente.

A bulimia não tem uma cura específica, já que as origens variam para cada pessoa, porém, o acompanhamento de um profissional, seja um psicólogo, psiquiatra ou terapeuta é fundamental. A melhor maneira de evitar tanto a bulimia quanto os transtornos alimentares no geral é através da prevenção e da conscientização desde a infância sobre os efeitos prejudiciais para a saúde, tanto física quanto mental. Além disso, também é altamente recomendado uma alimentação balanceada, sem exageros e sem restrições, assim como a realização de atividades físicas também ter um papel importante nesse processo (BRANDÃO, 2018).

4. CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados no presente trabalho, pode-se concluir que a bulimia está mais presente e é mais propícia de acontecer na adolescência. Ela também está relacionada a cobranças estéticas feitas pelos próprios jovens para tentarem se encaixar em um determinado padrão. A bulimia, muitas vezes, é tida como algo normal e/ou simples, porém, pesquisas mostram que ela está cada vez mais presente justamente por muitos pensarem de tal forma e não a tratarem.

Pode-se ver também uma relação do transtorno com a autoimagem, que consiste simplesmente em estar bem consigo mesmo; isso envolve o próprio corpo, a saúde física e a mental. Por conseguinte, a bulimia estética é um dos principais meios dos jovens para emagrecer rapidamente, visto que a perda de peso com saúde é um processo demorado e que exige persistência.

Para a fase de emagrecimento, é recomendado sempre o apoio de um profissional especializado na área, ou seja, um nutricionista. É fundamental esse apoio para determinar uma dieta correta e que a pessoa em questão consiga manter a saúde mesmo estando em déficit calórico. Também é importante ressaltar que a busca pelo corpo magro não deveria ser apenas pela estética, mas sim pela saúde, para evitar problemas, como obesidade e outras doenças possíveis causadas pelo sobrepeso.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, S. bulimia nervosa. 2021.

Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/bulimia-nervosa/>>

Acessado em: 12/04/2023.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena: compulsão alimentar, anorexia e bulimia se tornam desafiadores na pandemia. 2023.

Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/um-olhar-sobre-os-transtornos-alimentares-em-tempos-de-quarentena-compulsao-alimentar-anorexia-e-bulimia-se-tornam-desafiadores-na-pandemia/#:~:text=A%20mudan%C3%A7a%20brusca%20na%20rotina,transtornos%20alimentares%2C%20como%20a%20compuls%C3%A3o>>

Acessado em: 15/08/2023.

BOTTALLO, A. 1 a cada 5 crianças e adolescentes têm transtorno alimentar. **Folha de São Paulo**. 2023.

Disponível em:

<<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/02/1-em-cada-5-criancas-e-adolescentes-tem-transtornos-alimentares-diz-estudo.shtml#:~:text=Um%20em%20cada%20cinco%20jovens,e%20transtorno%20de%20compuls%C3%A3o%20alimentar>>.

Acessado em: 13/06/2023.

BRANDÃO, Rui. **Bulimia nervosa: o que é, quais os sintomas e como tratar?**. 2018.

Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/para-voce/bem-estar-bulimia/#:~:text=Como%20prevenir%20a%20bulimia%20nervosa,a%20autoestima%2C%20pertencimento%20e%20aceita%C3%A7%C3%A3o>>.

Acessado em: 15/08/2023.

BRANDT, Lorena Mendes Temóteo et al. Comportamento de risco para bulimia em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, p. 217-224, 2019.

Disponível em< [SciELO - Brasil - RISK BEHAVIOR FOR BULIMIA AMONG ADOLESCENTS RISK BEHAVIOR FOR BULIMIA AMONG ADOLESCENTS](#)>

Acessado em: 27/04/2023.

DE SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia; ARAÚJO, Adiene Silva. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. 2017.

Disponível em:

<https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV07_1_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf>

Acessado em: 05/06/2023

DERAM, Sophie. Internação por transtorno alimentar aumentou 48% na pandemia, diz estudo. 2022.

Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/sophie-deram/2022/05/11/internacao-por-transtorno-alimentar-aumentou-48-na-pandemia-diz-estudo.htm>>

Acessado em: 15/08/2023.

FAMUM. Organização Mundial da Saúde (OMS) . 2015.

Disponível em:

<https://famun.com.br/2015/em/wp-content/uploads/2015/04/FAMUN-2015_OMS.pdf> Acessado em: 13/04/2023.

FARAH, Marisa Helena Silva; MATE, Cecilia Hanna. Uma discussão sobre as práticas de anorexia e bulimia como estéticas de existência. **Educação e Pesquisa**, v. 41, p. 883-898, 2015.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ep/a/PcYnXDtGpphfWfWgL8d9hhv/>>

Acessado em: 14/08/2023

MENDES, Júlia; VARGAS, Pedrita. O PESO SOCIAL DO CORPO IDEALIZADO: UMA ANÁLISE DAS VARIÁVEIS SOCIAIS IMPACTANDO NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 4, n. 8, 2023.

Disponível em:

<<http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3430>>

Acessado em: 13/04/2023.

SILVA, Diovana; MOREIRA, Luciene. A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NA ANOREXIA E NA BULIMIA NERVOSA. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 4, n. 8, 2023. Disponível em:

<<http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3405>>

Acessado em: 13/04/2023.

THURM, Bianca. Qual é a relação entre transtornos alimentares e distorção de imagem corporal?. 2022.

Disponível em:

<<https://biancathurm.com.br/2022/09/06/qual-e-a-relacao-entre-transtornos-alimentares-e-distorcao-de-imagem-corporal/>>

Acessado em: 15/08/2023.

UFMG. Transtornos alimentares crescem entre os jovens. 2021.

Disponível em:

<<https://www.medicina.ufmg.br/transtornos-alimentares-crescem-entre-os-jovens/#:~:text=Para%20se%20ter%20uma%20ideia,mental%20de%20jovens%20e%20adolescentes.>>>

Acessado em: 13/06/2023

UFMG. Busca por padrões estéticos pode levar a distúrbios alimentares. 2019

Disponível em:

<<https://www.medicina.ufmg.br/busca-por-padroes-esteticos-pode-levar-a-disturbios-alimentares/>>

Acessado em: 21/06/2023

UOL, Drauzio. TRANSTORNOS ALIMENTARES: ENTENDA COMO O PADRÃO DE BELEZA PODE SER UM FATOR DE RISCO PARA ANOREXIA E BULIMIA. 2022. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/transtornos-alimentares-entenda-como-o-padrao-de-beleza-pode-ser-um-fator-de-risco-para-anorexia-e-bulimia/#:~:text=O%20padr%C3%A3o%20de%20beleza%20adoece,dos%20transtornos%20alimentares%20em%20geral.>>
Acessado em: 09/08/2023

VIEIRA, SANTOS. **TÍTULO: BULIMIA: DESENVOLVIMENTO DA BULIMIA NA ADOLESCÊNCIA INFLUENCIADO POR FATORES SOCIAIS.** Tese de Doutorado. UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU.
Disponível em:
<https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf >
Acessado em: 05/06/2023