

COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUI
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024
TURMA: 9A

**ANOREXIA NERVOSA INFANTOJUVENIL: QUANDO COMER SE
TORNA UM MEDO.**

Aluna: Amanda Correa Aguiar
Orientadora: Vitória Aguiar

Porto Alegre/RS
2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	5
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10
ANEXOS	12

1. INTRODUÇÃO

A anorexia nervosa, também chamada apenas de anorexia, é um distúrbio alimentar e psicológico que provoca um emagrecimento excessivo, causado pelo medo intenso de ganhar peso, aliado a fatores como a distorção da imagem corporal. Os comportamentos mais comuns associados a esse distúrbio são evitar comer, praticar atividade física excessivamente e provocar o vômito (Ramirez, 2021).

A anorexia pode ser subdividida em dois tipos. São eles a restritiva, caracterizada por dietas rigorosas, jejum ou exercício físico excessivo, a qual almeja a perda significativa de peso e na qual são consumidas menos calorias do que as necessárias para se manter saudável; e a anorexia purgativa, que se caracteriza por episódios de compulsão alimentar e, logo após, um sentimento de culpa, fazendo com que a maioria das pessoas com esse tipo de anorexia se envolva em comportamentos de purgação, como vômitos autoinduzidos, ou o uso de laxantes, como uma forma de evitar o ganho de peso. Essas atividades purgativas acarretam um baixo IMC, ou seja, um índice de massa corporal abaixo do peso ideal para a idade e a altura desses indivíduos, o que é muito preocupante (Attia, 2022).

Mesmo sendo uma doença que pode afetar pessoas de todas as idades e gêneros, a anorexia atinge, principalmente, adolescentes com idade entre 12 e 18 anos. Por essa ser uma fase da vida marcada por transformações físicas, hormonais e psicológicas importantes, tensões e problemas na adolescência são mais frequentes. A forte necessidade de se encaixar nos padrões de beleza socialmente impostos é um exemplo. Ela provoca um sentimento de baixa autoestima nesses indivíduos. Nas mulheres, a pressão social para fazer parte desses padrões é ainda mais intensa, justificando a maior incidência da anorexia, e de outros transtornos alimentares, nessa população, afirma a psiquiatra com aprimoramento em transtornos alimentares (Monah Ilka Feitosa Ferreira, 2024).

Além de adolescentes, a anorexia afeta diretamente crianças, porém as motivações dessa doença nesses pacientes costumam ser bastante distintas. Muitas crianças costumam rejeitar a comida como uma forma de ganhar a atenção de seus pais e, por isso, o fato de haver insistência para comer pode agravar os sintomas, levando à anorexia infantil (Beltrame, 2020). Caso ocorra, a importância do

diagnóstico precoce é indispensável, pois assim o pediatra juntamente com o psicólogo podem estabelecer o melhor tratamento para a criança.

Ainda não há definida uma causa para a anorexia, porém, na maior parte dos casos, ela está diretamente relacionada à pressão estética, que, atualmente, vem se propagando principalmente por meio das redes sociais. Por estarem em uma fase de autoconhecimento e com baixa autoestima, adolescentes costumam ser as principais vítimas de comparação com os “corpos perfeitos” apresentados pela mídia, estando dispostos a se submeter a praticamente tudo para alcançá-los (Silva *et al.*, 2021). Esta comparação e a forte pressão social, aliada a fatores como ansiedade ou depressão, resultam no desenvolvimento da anorexia. Em crianças, além das causas já citadas, problemas como doenças, crescimento dos dentes, má digestão e o medo de provar algo novo também provocam o desenvolvimento do transtorno (Beltrame, 2020).

Alguns sintomas relacionados à anorexia nervosa em crianças e adolescentes são recusa alimentar constante ou em determinadas refeições, prática de jejuns prolongados, fraqueza, isolamento social, vômito após as refeições, ansiedade intensa, sintomas de depressão e comentários negativos sobre seu peso, mesmo obedecendo ao ideal para sua idade e altura (Beltrame, 2020; Garin, 2017). Tais sinais podem resultar em graves consequências para o desenvolvimento físico e mental das crianças e dos jovens, visto que eles ainda estão em fase de crescimento. Fraqueza muscular, depressão, atrofia no crescimento, perda óssea, cansaço extremo e, inclusive, morte são apenas alguns dos diversos resultados que a anorexia nervosa ocasiona nesses indivíduos (Equipe Unidade Águas Claras, 2021).

O que se pode fazer para tratar a anorexia nervosa? O tratamento da anorexia, geralmente, requer o acompanhamento de um psicoterapeuta e de um nutricionista; em alguns casos, como na anorexia infantil ou com adolescentes que ainda frequentam o pediatra, pediátrico também. A melhoria nos hábitos alimentares e a aceitação do corpo são mudanças fundamentais para o combate aos distúrbios alimentares, embora seja um processo lento e desgastante. Se essas mudanças forem realizadas, junto com o apoio da família e de amigos, um grande passo para a recuperação total dessa doença terá sido dado. (Beltrame, 2020).

1.1 Justificativa

A presente pesquisa se justifica com base no fato de que são diversos os casos de anorexia em jovens e crianças atualmente. Um dos principais motivos para isso ocorrer se deve ao maior contato das vítimas com as redes sociais, que vêm exercendo uma pressão estética muito grande nos seus usuários ao longo do tempo. O grande problema em questão é a idade desses indivíduos que, geralmente, têm entre 12 e 18 anos, ou seja, ainda estão em fase de crescimento, o que causa, assim, consequências mais sérias (como atrofia no crescimento, perda óssea, danos aos principais órgãos e até morte) do que em adultos, que já têm seu corpo totalmente formado. Por esse motivo, é importante alertar pais, professores, e quaisquer outros responsáveis para que fiquem atentos aos primeiros sintomas de anorexia infantojuvenil, a fim de que possam iniciar o tratamento o mais rápido possível, além de chamar a atenção, por meio de vídeos na internet, de adolescentes e crianças para o quão perigoso pode ser desenvolver esse transtorno alimentar.

1.2 Objetivo

Objetivo Geral

Conscientizar a população a respeito dos riscos da anorexia nervosa no desenvolvimento mental, social e físico de crianças e adolescentes.

Objetivos Específicos

1. Explicar o que é anorexia;
2. citar as principais causas, sintomas e consequências do distúrbio;
3. apresentar os tratamentos presentes no combate à anorexia;
4. descobrir a melhor maneira de alcançar o público adolescente que sofre de insegurança em relação a seu corpo, visando a orientá-los no combate a esses problemas e na prevenção ao desenvolvimento de distúrbios alimentares.

2. METODOLOGIA

Os dados da presente pesquisa foram coletados por meio da pesquisa bibliográfica, buscando informações em sites, trabalhos universitários e artigos científicos sobre anorexia. O foco recaiu sobre os casos que envolvem crianças e adolescentes, que são o grupo mais afetado por essa doença, além de apresentarem as consequências mais preocupantes. Foi dado destaque a palavras-chave como causas, sintomas, consequências e tratamentos da anorexia, porém as mais utilizadas foram anorexia infantil e anorexia juvenil. Juntando essas informações, pôde-se concluir que o método de busca que mais se adequava a essa pesquisa era o exploratório. O critério de seleção de dados levou em conta a preferência por sites de universidades e por profissionais da área da Psicologia ou da Pediatria. Embora alguns não cumpram esses requisitos, são sites objetivos e relevantes.

3. RESULTADOS

A anorexia nervosa é um transtorno alimentar provocado pelo medo extremo de ganhar peso. Ela causa nos afetados perda de peso excessiva, justificando o baixo IMC dessas pessoas. Até os dias atuais, não foi possível definir uma causa específica para a anorexia, mas o ambiente social em que se está inserido, além da grande pressão estética difundida nas redes sociais principalmente, pode ser determinante no desenvolvimento da doença.

Adolescentes são o grupo etário mais atingido pelo distúrbio alimentar, porque a adolescência é uma fase da vida marcada por transformações físicas, hormonais e psicológicas importantes, logo tensões e problemas são mais frequentes (Cury, 2022). Além desses motivos, os adolescentes também são influenciados diretamente pela mídia, que impõe padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis, o que ocasiona grande comparação entre o próprio corpo e os que se veem nas redes sociais. Crianças que convivem em um ambiente social não saudável ou que consomem conteúdo da mídia também estão propensas a desenvolver anorexia, o que pode ser extremamente prejudicial ao seu futuro.

Adolescentes e crianças, por ainda estarem em fase de crescimento, precisam de uma alimentação balanceada que forneça nutrientes e energia necessários. Todavia, um jovem que sofre de anorexia nervosa está propenso a desenvolver

fraqueza muscular, depressão, atrofia no crescimento, perda óssea, cansaço extremo e, inclusive, morte - apenas alguns dos diversos resultados que esse distúrbio ocasiona nos indivíduos (Equipe Unidade Águas Claras, 2021). Por esse motivo, é importante alertar a todos sobre os riscos que a anorexia pode trazer para aqueles que a desenvolveram, principalmente jovens, além de apontar as melhores maneiras para alcançá-los e informá-los sobre as consequências da doença, diminuindo-se, assim, as chances de eles a desenvolverem.

Para evidenciar a relação entre as redes sociais e a anorexia, foi apresentado um gráfico, correspondente à figura 1, a respeito da evolução da anorexia ao longo dos anos.

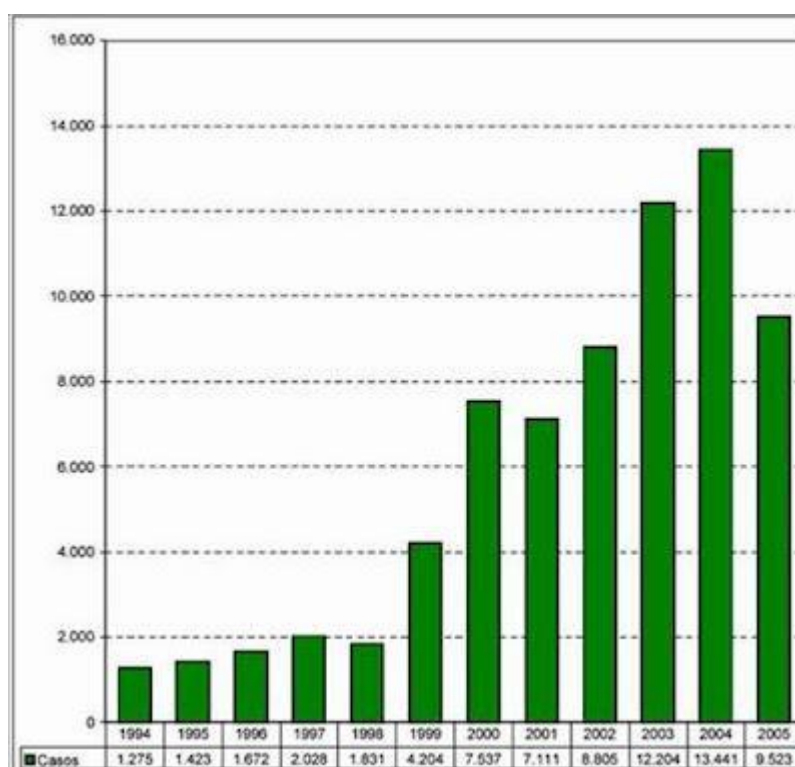


Figura 1. Evolução da Anorexia (blogspot, 2018)

Com base na 1ª figura, é possível perceber um crescimento expressivo dos casos de anorexia a partir dos anos 2000, especialmente no ano de 2004, que, coincidentemente ou não, é considerado por muitos o ano das redes sociais, visto que o Facebook, maior rede social da atualidade, e outras que ficaram muito populares como Orkut e Flickr, que foram criadas naquele ano. Assim se pode reconhecer o impacto que a mídia tem sobre o desenvolvimento da anorexia nervosa. Com toda essa influência que a mídia tem sobre as pessoas e a sua saúde, não seria possível

utilizar esse recurso para alcançar jovens que estão propícios à doença para lutar contra ela?

Ao longo do desenvolvimento dessa pesquisa, hipóteses sobre as melhores formas de alcançar jovens para instigá-los a prevenir a anorexia foram elaboradas e, depois de muitos indícios, concluiu-se que, para fazer com que a informação chegue diretamente a adolescentes, conteúdos na internet sobre os perigos dos transtornos alimentares, como vídeos no TikTok publicações no Instagram, entre outros, seriam indispensáveis.

Visto que, segundo estudos, jovens brasileiros passam cerca de nove horas por dia utilizando telefone celular ou outros aparelhos eletrônicos, estando acima da média mundial em 4 horas (Portal Insights, 2024), se uma pequena parte de todo o conteúdo consumido por eles durante esse longo período de tempo informasse sobre os transtornos alimentares e suas consequências, talvez os adolescentes pudessem ter mais conhecimento sobre o assunto, o que os deixaria mais alerta quanto os possíveis indícios dessas doenças, resultando em um tratamento prévio, ou, na melhor das hipóteses, evitando-as.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, foram citadas as principais causas, consequências e sintomas, além de ter sido explicado que a anorexia é um distúrbio alimentar e psicológico, causado pelo medo extremo de um indivíduo em ganhar peso. Também foi possível entender um pouco mais a respeito do tratamento contra a doença, o qual, mesmo sendo um processo cansativo, por meio de esforço mental para aceitação do corpo e de melhoria nos hábitos alimentares, supervisionado por um profissional, poderá trazer resultados ótimos na luta contra a anorexia.

Por meio dessa pesquisa, concluiu-se que a melhor forma de informar o público em geral sobre a anorexia e seus riscos para o desenvolvimento de crianças e de adolescentes seria por meio das redes sociais. É importante frisar, porém, que a mídia não fornece um diagnóstico para quaisquer doenças; logo, se um indivíduo pesquisar na internet a respeito dos sintomas da anorexia e identificar algum deve

imediatamente procurar um médico especializado para esclarecer, de fato, as suspeitas.

Embora a internet disponibilize informações importantíssimas sobre a anorexia, elas não serão efetivas se a população não se conscientizar a respeito do assunto. Grande parte dos casos de anorexia entre crianças e adolescente está diretamente ligada à pressão estética exercidas por muitos sobre aqueles suscetíveis a contraí-la. Assim, se as atitudes não mudarem, ainda haverá pessoas sofrendo por causa da estética de seu corpo, visto que ninguém nasce com inseguranças: elas surgem a partir das palavras mal-intencionadas de outros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ATTIA, E. Anorexia nervosa, 2022. Disponível em: [Anorexia nervosa - Transtornos psiquiátricos - Manuais MSD edição para profissionais \(msdmanuals.com\)](#) . Acesso em: 16/03/2024

BELTRAME, B. Anorexia infantil: o que é, sintomas e como tratar, 2020. Disponível em: [Anorexia infantil: o que é, sintomas e como tratar - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#) . Acesso em: 16/03/2024

CENTOFANTI, M. Por que as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos alimentares do que os homens, 2024. Disponível em: [Por que as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos alimentares do que os homens? \(globo.com\)](#) . Acesso em: 14/04/2024

CURY, A. 7 principais problemas na adolescência e como lidar com eles, 2022. Disponível em: [7 principais problemas na adolescência e como lidar com eles | Escola da Inteligência \(escoladainteligencia.com.br\)](#) . Acesso em: 14/04/2024

EQUIPE UNIDADE ÁGUAS CLARAS. Anorexia entre jovens: quais os perigos dessa doença e como tratá-la?, 2021. Disponível em: [Anorexia entre jovens: quais os perigos dessa doença e como tratá-la? \(hospitalbrasil.com.br\)](#) . Acesso em: 14/04/2024

GARIN, N. Consequências da anorexia, 2017. Disponível em: [Consequências da anorexia \(onsalus.com.br\)](#) . Acesso em: 14/04/2024

MENÉNDEZ, M. Tipos de anorexia, 2022. Disponível em: [Tipos de anorexia: descubra os mais comuns \(psicologia-online.com\)](#) . Acesso em: 13/04/2024

RAMIREZ, G. Anorexia nervosa: o que é, sintomas, causas e tratamento, 2021. Disponível em: [Anorexia nervosa: o que é, sintomas, causas e tratamento - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#) . Acesso em: 13/04/2024

RANGEL, A. Anorexia - entenda o que é, 2017. Disponível em: [Anorexia – Entenda o que é – Dra Aline Rangel \(apsiquiatra.com.br\)](#) . Acesso em: 16/03/2024

SILVA, W. et al. A influência das mídias sociais associada à anorexia nervosa em adolescentes, 2021. Disponível em: [a-influencia-das-mídias-sociais-associada-a-anorexia-nervosa-em-adolescentes 14.pdf \(grupounibra.com\)](#) . Acesso em: 14/04/2024

UNICAMP. Anorexia e Bulimia, 2023. Disponível em: [Anorexia e Bulimia | Adolescentes \(unicamp.br\)](#) . Acesso em: 16/03/2024

DAquino, F. A história das redes sociais: como tudo começou, 2012. Disponível em: [A história das redes sociais: como tudo começou - TecMundo](#) . Acesso em: 13/06/2024

PORTAL INSIGHTS. Quanto tempo os jovens brasileiros passam na internet, 2024. Disponível em: [Quanto tempo os jovens passam nas redes sociais no Brasil? \(portalinsights.com.br\)](#). Acesso em: 13/08/2024

UOL. Só vegetais crus e nada de água: a dieta da influencer que morreu de fome, 2023. Disponível em: [Qual era a dieta da influenciadora que morreu de fome \(uol.com.br\)](#). Acesso em: 14/08/2024

ANEXOS

É importante sempre ficar atento quanto as nutricionistas ou influenciadores que compartilham suas dietas na internet, por estarem do outro lado de uma tela, não é possível ter conhecimento o suficiente dessas pessoas, elas apenas compartilham informações que não são comprovadas verídicas, e nem ao menos expõe seus diplomas para fornecer certa segurança ao público. No ano de 2023 houve um caso de uma influenciadora que compartilhava sua rotina crudívora, influenciando sua audiência a seguir tal dieta em que ela se alimentava apenas de frutas e vegetais crus e sem o consumo de água. A mulher de apenas 39 anos acabou falecendo, e a causa, apesar de não ter sido divulgada, foi supostamente fome, segundo os amigos e familiares da vítima (UOL, 2023).