



COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024
TURMA: 9A

NUTRIÇÃO: TRANSTORNOS ALIMENTARES E COMO EVITÁ- LOS

Aluno: Nicole Clementelli Gross.
Orientador: Marina Muniz.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	4
Objetivo	4
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10
ANEXOS	11

1. INTRODUÇÃO

Nutrição é um tema abordado pelas Ciências da Natureza, mais especificamente, pela Biologia. A nutrição começou a ser aprofundada quando ganhou destaque devido à demonstração do surgimento de patologias pela pouca ingestão de nutrientes. Um médico muito importante para a história da nutrição foi Josué de Castro. Ele descobriu uma grande desnutrição na população e conseguiu mostrar a gravidade da situação para as autoridades, o que provocou a intervenção do governo por meio da criação de programas e de instituições, além de ter publicado obras literárias de grande importância como **Geopolítica da Fome** e **Geografia da Fome**. Por isso, a nutrição esteve em constante evolução: nos anos 70 e 80, ocorreu a tentativa de implantação do Sistema de Vigilância Nutricional; nos anos 90, foi instituída a Comissão Parlamentar de Inquérito dedicado a fiscalizar os riscos à segurança nutricional; e, em 2003, ocorreu a criação do Ministério Extraordinário de Segurança Alimentar e Combate à Fome (ACUNÃ; CRUZ, 2003).

Por meio das definições de carboidratos, lipídios, proteínas, entre outros, consegue-se construir a base para os conhecimentos a respeito da nutrição e, assim, se começa a entender como cada alimento age no organismo. O problema se inicia a partir do momento em que uma pessoa não está satisfeita com o seu corpo e não tem a base da nutrição tanto em conhecimentos gerais quanto na mentalidade para ter um corpo saudável. De acordo com Nogueira (2022), hoje, cada vez mais, a imagem do corpo "perfeito" vem se destacando. Infelizmente, essa imposição vem sendo ainda mais reforçada pelas mídias sociais, que colocam em evidência corpos que não são reais, mas algumas pessoas acreditam que são. Assim, essas pessoas começam a acreditar que seu corpo não é correto e aceitável, e a comparação começa, dando início (na maioria dos casos) a transtornos alimentares.

"Os transtornos alimentares podem ocorrer em todas as idades, grupos socioeconômicos e gêneros, mas, geralmente, se desenvolvem na adolescência e são mais comuns em mulheres." (NOGUEIRA, 2022). Eles, normalmente, acontecem quando a insatisfação de uma pessoa com o seu próprio corpo começa a atingir níveis mais profundos, podendo fazer com que ela fique um dia inteiro sem comer. Isso provoca graves consequências para a saúde, como falta de energia, o que pode levar a desmaios. Fica-se sem energia também quando não se consomem carboidratos. De acordo com De Mingo (2022), a falta de carboidratos pode provocar cansaço e até

dores de cabeça. As pessoas que sofrem de transtornos alimentares, normalmente ficam mais de um dia sem se alimentar ou sem comer carboidratos, o que provoca vários danos ao funcionamento do corpo humano.

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas caracterizadas por alterações persistentes nas refeições ou em comportamentos relacionados aos hábitos alimentares (MARTINS, 2022). De acordo com o Ministério da Saúde, mais de setenta milhões de pessoas no mundo têm algum distúrbio alimentar. Geralmente, inicia-se com uma adolescente insatisfeita com o próprio corpo, a qual, ao olhar ao seu redor e nas redes sociais, se depara com corpos "padrões". Por isso, começa a procurar formas rápidas de perder peso e alcançar o corpo "perfeito" por meio das redes sociais, e essas formas normalmente são baseadas em dietas totalmente restritivas. De acordo com Churchill (2023), estudos feitos pela Universidade de Vermont mostram que a hashtag #weightloss (perda de peso), é a mais procurada pelos usuários do app Tik Tok.

1.1 Justificativa

A nutrição é um tema extremamente relevante na nossa realidade, em que a fabricação de produtos industrializados cresce cada vez mais, e a saúde da população é cada vez mais precária. Junto com essa situação, vêm outros problemas: pessoas insatisfeitas com o seu corpo, que não têm acesso ao suporte e ao estudo necessário para entender como funciona uma dieta. Por causa do padrão de corpo que a sociedade impõe às pessoas, muitas delas acabam desenvolvendo transtornos alimentares gravíssimos, que podem até acarretar a morte. Mesmo hoje, grande parte da população não tem consciência da importância da nutrição na vida e da gravidade dos transtornos, tratando-os como "drama". Essa pesquisa científica se torna muito importante no cenário em que se vive e, por esse motivo, não se pode deixar de falar sobre isso.

1.2 Objetivo

1.2.1 Objetivo geral

Evidenciar a gravidade dos transtornos alimentares e como eles podem estar relacionados à falta de conhecimento sobre nutrição, além de exemplificar maneiras de como evitá-los.

1.2.2

Objetivos

específicos

1. Identificar as principais causas dos transtornos alimentares em adolescentes.
2. Analisar os principais danos causados.
3. Evidenciar maneiras de evitar os transtornos alimentares.

2. METODOLOGIA

O projeto é uma pesquisa científica, pois teve como objetivo apresentar formas de enfrentar os transtornos alimentares e difundir conhecimentos sobre nutrição, mostrando sua importância. O projeto científico se enquadra em uma pesquisa mista (quantitativa e qualitativa), pois ao mesmo tempo em que foram utilizados dados numéricos, como formulários feitos para atingir resultados mais amplos, também foram utilizadas informações mais detalhadas sobre o assunto, analisando diferentes pontos de vistas. Além disso, a pesquisa é exploratória, pois visou mostrar por que os transtornos alimentares estão tão presentes na realidade dos adolescentes e destacar sua relação com a falta de importância dada aos estudos sobre nutrição. Ela foi realizada em campo.

Os procedimentos utilizados para construir a pesquisa científica foram referências bibliográficas e levantamento de dados. As referências bibliográficas foram coletadas em sites e artigos científicos disponibilizados no Google Acadêmico. Para isso, as seguintes palavras-chaves foram utilizadas: transtornos alimentares, nutrição, distúrbios alimentares, carboidratos, dietas restritivas. Os critérios de inclusão foram artigos e sites em português e em inglês que abordam, objetivamente, transtornos alimentares e nutrição em seus diferentes aspectos, como sua história, a

comparação feita por adolescentes entre a realidade e corpos irreais nas redes sociais, os danos imediatos e a longo prazo à saúde mental e física dos adolescentes. O levantamento de dados foi feito por meio da plataforma Google Formulários (anexo 1), destinado a meninas adolescentes a partir de quatorze anos e contou com oito perguntas objetivas realizadas no mês de junho de 2024.

3. RESULTADOS

A nutrição está presente na vida em diferentes aspectos, sendo essencial para evitar diversas doenças. Porém a falta de conhecimento sobre essa área, o corpo “perfeito” que a sociedade impõe e a crescente produção de alimentos industrializados estão tornando cada vez mais recorrentes os transtornos alimentares, que incidem principalmente em jovens. Os transtornos alimentares são alterações graves nos hábitos alimentares e nas refeições, estando diretamente relacionados a condições psicológicas (MARTINS, 2022).

As principais causas dos transtornos alimentares em adolescentes são predisposição genética, exposição às redes sociais, diversos questionamentos devido à fase em que se encontram (SOUZA; PESSA, 2016). Porém a pressão da sociedade se destaca como principal causa dos transtornos alimentares em adolescentes. A imposição por um corpo "padrão" e "perfeito" abala o equilíbrio emocional de diversas pessoas e, como observado ao longo da pesquisa, principalmente dos adolescentes. Assim sendo, quando um adolescente não está satisfeito com o seu corpo, ele faz de tudo para mudar o mais rápido possível e, desse modo, se depara com dietas que não consegue cumprir. Muitas vezes também, acabam comendo com as emoções, ingerindo uma alta quantidade de alimentos. "Os transtornos estão associados a problemas psicológicos, como transtornos de ansiedade e depressão. Muitas vezes, as pessoas comem para preencher certo vazio ou devido a algum sofrimento. Está muito relacionado com as emoções (ROSENBAUM, 2023)". Conseguem-se observar essas afirmações, vendo que, em um formulário respondido por meninas adolescentes, 63,4% afirmam que, quando começam a comer algo de que gostam, acabam comendo em alta quantidade, conforme ilustrado no Gráfico 1.

7. Quando você começa a comer um alimento que gosta muito, come moderadamente ou come em grande quantidade?

82 respostas

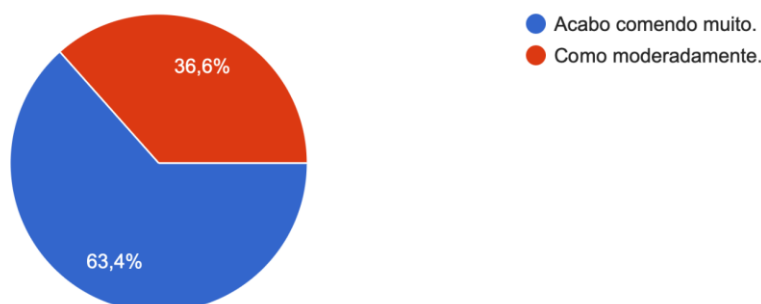


Gráfico 1. Quando você começa a comer um alimento de que gosta muito, você come moderadamente ou come em grande quantidade? (AUTORA, 2024).

Os transtornos alimentares impactam diretamente no desenvolvimento dos adolescentes, tendo em vista sua complexidade, gravidade, e consequências. Eles podem provocar impactos físicos e mentais, como obesidade, mortalidade, desnutrição, distorção de imagem e autoestima baixa (GOMES *et al.*, 2021). Além disso, podem provocar dificuldade de aprendizagem, pois estudos mostram que, quando não se está alimentado o suficiente, o cérebro apresenta dificuldades relevantes para aprender. Um sentimento presente constantemente em adolescentes que estão nessa situação é o de culpa por ter ingerido um alimento que não o faz perder ou ganhar peso, dependendo do transtorno. Entre meninas adolescentes, 53% afirmaram que têm esse sentimento, como é ilustrado no Gráfico 2.

6. Normalmente, quando você consome elevada quantidade de um alimento que não é considerado saudável, sente-se culpado(a)?

83 respostas

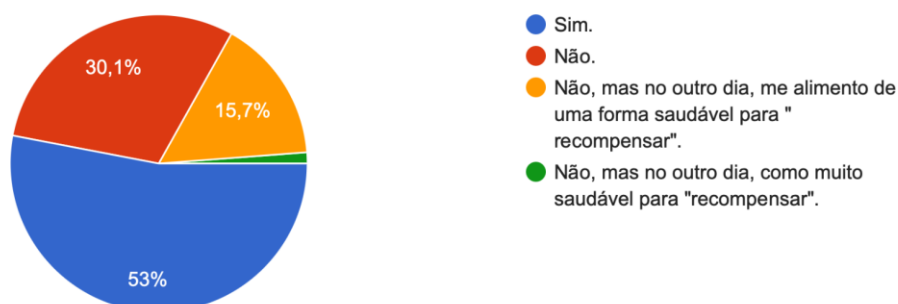


Gráfico 2. Normalmente, quando você come muito um alimento não muito saudável, se sente culpada? (AUTORA, 2024).

Existem formas para prevenir transtornos alimentares, como as que serão apresentadas a seguir. "Conforme Kanomata (2023), um dos fatores de risco é a baixa autoestima, e é necessário identificar - sejam pais, familiares, escola -, precocemente, essas pessoas. Esse trabalho deve assegurar a esse adolescente uma vida mais saudável. Além disso, habilidades emocionais e sociais precisam ser trabalhadas para garantir um bom desenvolvimento ao longo de toda a vida do indivíduo". "Nós, como médicos, sociedade, e familiares, devemos sempre estar atentos a toda essa pressão que as mídias sociais e essas informações erradas têm sobre o psicológico dos indivíduos (ROSENBAUM, 2023)." Além disso, desenvolver conhecimentos sobre nutrição e frequentar nutricionistas é essencial para a prevenção dos transtornos alimentares, pois cada pessoa vai ter uma dieta saudável feita para suas características e, assim, vai conseguir atingir seus objetivos de maneira feliz e saudável. Infelizmente, poucos adolescentes têm esse costume, como se observa no Gráfico 3.

3. Você tem o costume de frequentar nutricionistas?

83 respostas

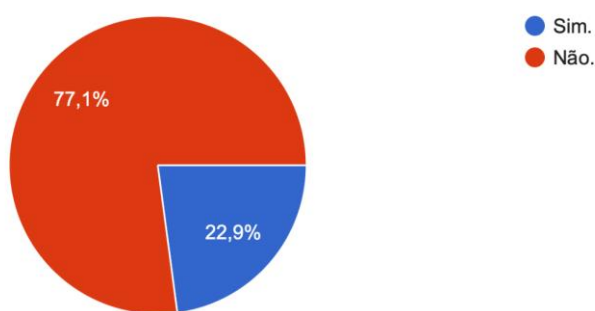


Gráfico 3. Você tem o costume de frequentar nutricionistas? (AUTORA, 2024).

Como podemos observar no Gráfico 3, entre as meninas entrevistadas, 77,1% não têm o costume de frequentar nutricionistas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrição, apesar de ser um tema extremamente relevante para a nossa sociedade, não recebe a atenção que deveria. Como consequência, observamos diversos jovens sem conhecimento sobre nutrição, que não frequentam nutricionistas e acabam insatisfeitos com o seu corpo. Assim, sem o conhecimento nutricional necessário para iniciar uma dieta saudável, os adolescentes, principalmente meninas, se deparam com dietas restritivas, as quais acabam desencadeando transtornos alimentares.

A principal causa dos transtornos alimentares é a frequente busca pelo corpo "perfeito" imposto pela sociedade. Assim, as jovens meninas se deparam com diversos corpos irreais nas redes sociais e pesquisam dietas que as façam atingir "o corpo dos sonhos". Porém essas dietas são profundamente restritivas, podendo causar diversos impactos prejudiciais.

Os impactos dos transtornos alimentares influenciam diretamente a vida dos adolescentes, causando situações graves relacionadas à saúde física e diversos impactos mentais, como baixa autoestima e pouca autoconfiança, além de dificuldades de aprendizagem. Porém a influência que esses transtornos têm nas relações sociais desses adolescentes é enorme, afetando seu convívio e, muitas vezes, fazendo com que ele se isole da sociedade. Isso acontece, pois o adolescente sente muita culpa ao comer alimentos considerados "não saudáveis" e acabam, muitas vezes, optando por ficar em casa para não precisar comer essas comidas. Além disso, a autoestima é tão baixa que o indivíduo fica com vergonha do próprio corpo e não se sente capaz de "ser alguém legal e bonito", o que resulta em isolamento.

Os transtornos alimentares podem ser prevenidos com uma maior conscientização sobre a nutrição e com a frequência a consultórios de nutricionistas. Além disso, reforçar as habilidades emocionais e psicológicas do jovem é essencial. É importante ressaltar a importância da família e da rede de apoio do adolescente nesse processo, as quais devem ficar atentas à pressão que a sociedade impõe e identificar o mais rápido possível qualquer sinal de baixa autoconfiança vindo do adolescente.

Porém grande parte da população, não só do Brasil, mas também do mundo, não tem acesso à maioria dos recursos citados anteriormente. Logo, resta a dúvida: o que podemos fazer para ajudar esses adolescentes?

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACUNÃ, K.; CRUZ, T. Surgimento da ciência da nutrição e breve histórico das políticas de alimentação no Brasil. Revista baiana de saúde pública, v. 27, n ½, p. 114-123, 2003.

CHURCHILL, P. As redes sociais e sua influência nos transtornos alimentares: 'Um gatilho para piorar meu problema', 2023. Disponível em: <<https://revistamarieclaire.globo.com/comportamento/noticia/2023/10/as-redes-sociais-e-sua-influencia-nos-transtornos-alimentares-um-gatilho-para-piorar-meu-problema.ghtml>>. Acesso em: 11/04/2024.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Adolescentes e a busca pelo corpo perfeito: quando é preciso tratar?, 2022. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/adolescentes-e-a-busca-pelo-corpo-perfeito-quando-e-preciso-tratar/?amp>>. Acesso em: 22/08/2024.

KANOMATA, E.; ROSENBAUM, P. Como prevenir os transtornos alimentares?, 2023. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=FZtrXYh5YxU>>. Acesso em: 11/04/2024.

LANDIM, L. A. S. R. *et al.* The impact of the development of eating disorders in adolescents: a review. Research, Society and Development, v. 10, n. 14, 2021.

MARTINS, F. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>>. Acesso em: 11/04/2024.

MINGO, M. O que acontece com o corpo quando deixamos de comer carboidratos?, 2022. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentacao-com-saude/o-que-acontece-com-o-corpo-quando-deixamos-de-comer->

<carboidratos,7c12453a532c47d5d228d205c76fc204bytzudgm.html>>. Acesso em: 11/04/2024.

NOGUEIRA, M. M. D. A psicologia no tratamento de transtornos alimentares, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/43754/1/MARCIA_NOGUEIRA.pdf>. Acesso em: 11/04/2024.

TERRA. O que acontece se eu ficar dias sem comer?, 2023. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/o-que-acontece-se-eu-ficar-dias-sem-comer,1861718cf6b8e77b367a88627b9bec6axfdm5ljp.html#>>. Acesso em: 11/04/2024.

TUHLINSKI, C. Corpo perfeito e as redes sociais: como as imagens podem atrapalhar o processo de emagrecimento?, 2021. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/amp/emails/bem-estar/corpo-perfeito-e-redes-sociais-como-as-imagens-podem-atrapalhar-o-processo-de-emagrecimento/>>. Acesso em: 22/08/2024.

ANEXOS

1. Em sua casa, seus familiares têm o costume de se alimentar de forma saudável?
Opção 1: Sim.
Opção 2: Não.
2. Em sua casa, há muitos alimentos não saudáveis e industriais, ou há mais alimentos saudáveis?
Opção 1: Mais alimentos não saudáveis e industriais.
Opção 2: Mais alimentos saudáveis.
3. Você tem o costume de frequentar nutricionistas?

Opção 1: Sim.

Opção 2: Não.

4. Você sabe o básico de nutrição, como saber montar um prato equilibrando carboidratos, proteínas, e vegetais?

Opção 1: Sim.

Opção 2: Não.

Opção 3: Mais ou menos, normalmente tenho mais de um carboidrato no meu prato, como batata e arroz.

Opção 4: Mais ou menos, não tenho o costume de comer vegetais.

5. Você tem o costume de comer doces com frequência?

Opção 1: Sim, mais de uma vez ao dia.

Opção 2: Sim, uma vez ao dia.

Opção 3: Não, apenas nos finais de semana.

Opção 4: Mais ou menos, não como com frequência, mas quando começo não consigo parar.

Opção 5: Não como com frequência.

6. Normalmente, quando você consome elevada quantidade de um alimento que não é considerado saudável, sente-se culpado(a)?

Opção 1: Sim.

Opção 2: Não.

Opção 3: Não, mas no outro dia, me alimento de uma forma saudável para "recompensar".

7. Quando você começa a comer um alimento de que gosta muito, você come moderadamente ou come em grande quantidade?

Opção 1: Acabo comendo muito.

Opção 2: Como moderadamente.

8. Você já se comparou com algum corpo, seja na vida real seja na internet?

Opção 1: Sim, na internet.

Opção 2: Sim, na vida real.

Opção 3: Não.

9. Quando você compra um alimento, tem o costume de analisar seu rótulo?

Opção 1: Sim.

Opção 2: Não.