

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXV

Capítulo 9

ANOREXIA NA ERA DIGITAL: A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL DAS MULHERES

ANA CAROLINA SIMON¹
ANITA ORTIZ GONÇALVES CARDOSO¹
FERNANDA SILVA CUNHA¹
ISADORA ZORTÉA¹
JÚLIA PINHEIRO MACHADO¹
LUÍSA VELHO NORONHA¹
NICOLLE DUTRA¹
VERIDIANA POWARCZUK¹

¹Escola de Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Palavras-Chave: Anorexia; Redes Sociais; Internet.

DOI: 10.59290/1025165271

Edição XXV

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

A anorexia nervosa (AN) é um transtorno psiquiátrico grave, marcado por elevada morbimortalidade, caracterizando-se por restrição calórica severa, distorção da imagem corporal e medo intenso de ganhar peso. Embora possa acometer diferentes perfis, esse transtorno alimentar afeta predominantemente mulheres jovens, especialmente na faixa etária entre 15 e 25 anos, período crítico para desenvolvimento da autoimagem e identidade pessoal (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Na atual era digital, observa-se um papel crescente das redes sociais como fator de risco para o surgimento e a manutenção da AN. Plataformas visuais como *Instagram*, *TikTok* e *Pinterest* promovem padrões estéticos idealizados e frequentemente inatingíveis, levando à comparação social e à busca incessante por validação externa. Dito isso, um estudo publicado pela *International Journal of Eating Disorders*, com mais de 1500 adolescentes, identificou que 80% das meninas relataram que as redes sociais impactam negativamente a forma como percebem seu corpo. Essas usuárias apresentaram níveis significativamente maiores de sintomas relacionados a transtornos alimentares e internalização do ideal de magreza (DAHLGREN *et al.*, 2024).

Essa exposição contínua a conteúdos centrados na aparência e o uso de algoritmos que reforçam tais estímulos contribuem para uma insatisfação corporal crescente e para a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais. A internalização desses ideais estéticos, somada à pressão midiática, configura um ambiente psicossocial propício ao desenvolvimento da anorexia nervosa em mulheres jovens, tornando fundamental a compreensão do impacto das redes sociais nos quadros contemporâneos deste transtorno (OLIVEIRA *et al.*, 2024).

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada no período de maio a junho de 2025, por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO, BioMed Central e periódicos especializados. Foram utilizados os descritores: Anorexia nervosa; transtornos alimentares; saúde mental; imagem corporal; redes sociais; comportamento alimentar.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos de 2000 e 2024, que abordavam diretamente os temas propostos para esta pesquisa; estudos do tipo revisão bibliográfica, estudo transversal e artigos de atualização, com acesso ao texto completo. Ao todo, foram selecionados oito artigos científicos que atenderam aos critérios estabelecidos e embasaram a análise desenvolvida (SGARBI *et al.*, 2023).

Os resultados foram apresentados de forma descritiva, organizados em categorias temáticas que abordam, entre outros aspectos, a influência de fatores contemporâneos, como o uso de redes sociais, na manutenção e agravamento da condição. As fontes utilizadas incluem periódicos como: *The Lancet Psychiatry*, *Journal of Eating Disorders*, *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, *Revista Acervo Médico*, *Fractal: Revista de Psicologia* e *Revista UniLS Acadêmica* (ZIPFEL *et al.*, 2015).

OBJETIVOS

O presente artigo tem como objetivo investigar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento ou agravamento da anorexia nervosa (AN) entre mulheres jovens, com foco nos fatores que motivam a comparação corporal excessiva e suas repercussões na saúde mental e física. A anorexia nervosa, reconhecida como um dos transtornos psiquiátricos mais graves e com maior taxa de mortalidade, apresenta um

perfil epidemiológico que atinge majoritariamente mulheres na faixa etária entre 15 e 25 anos — um período de alta vulnerabilidade psicológica, intensas transformações identitárias e construção da autoimagem. Paralelamente, essa faixa etária corresponde a um dos grupos com maior engajamento nas redes sociais, cenário que levanta preocupações quanto ao impacto dessas plataformas no bem-estar psíquico e na percepção corporal das usuárias (HEBE BRAND *et al.*, 2023).

Com base na crescente evidência científica que aponta as mídias digitais como importantes influenciadoras do comportamento alimentar, o estudo busca compreender como os ambientes virtuais, especialmente os centrados em conteúdo visual, favorecem a disseminação de ideais estéticos irreais e inatingíveis. Através de algoritmos personalizados, essas plataformas reforçam padrões corporais específicos, promovendo um ciclo contínuo de exposição a corpos magros, rotinas alimentares restritivas e práticas voltadas ao “auto aperfeiçoamento” físico. Nesse contexto, a comparação social torna-se um mecanismo frequente e muitas vezes automático, desencadeando sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação com a própria imagem (GOMES, 2008).

Partindo da hipótese de que a internalização desses padrões, associada à constante busca por validação externa, representa um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares, o objetivo deste artigo também inclui analisar os principais gatilhos psicossociais envolvidos nesse processo. A revisão da literatura visa, assim, identificar de que forma as redes sociais contribuem não apenas para a gênese, mas também para a manutenção da anorexia nervosa, além de discutir como o consumo não crítico de tais conteúdos pode perpetuar comportamentos alimentares disfuncionais (NEALE & HUDSON, 2020).

Além disso, o artigo propõe a reflexão sobre o papel da cultura digital na construção das percepções corporais atualmente, destacando como influenciadores, tendências visuais e comunidades podem funcionar como espaços de reforço para práticas nocivas à saúde. Considerando a relevância clínica e social do tema, espera-se que os achados desta pesquisa contribuam para a ampliação do debate sobre os impactos da internet na saúde mental, especialmente entre populações vulneráveis como adolescentes e jovens adultas (APPOLINÁRIO & CLAUDINO, 2000).

Por fim, o estudo objetiva oferecer subsídios teóricos que possam fundamentar futuras estratégias de prevenção e intervenção, tanto no âmbito da saúde pública quanto na prática clínica, promovendo um uso mais crítico, seguro e consciente das redes sociais. Compreender essa intersecção entre tecnologia, cultura da imagem e transtornos alimentares é essencial para o enfrentamento eficaz da anorexia nervosa na atualidade (HEBE BRAND *et al.*, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa revisão evidencia como o desenvolvimento de transtornos alimentares é, embora multifatorial - envolvendo processos de desenvolvimento, sociais e biológicos -, também muito influenciado pelo uso desenfreado de redes sociais. Esse cenário está relacionado à disseminação do ideal de “corpo perfeito” e padrões de estética inatingíveis. Em um estudo que analisou adolescentes noruegueses, observou-se uma correlação significativa entre o uso intensivo dessas plataformas, a internalização de ideais de magreza e a percepção de pressão estética, com impacto mais acentuado entre meninas (DAHLGREN *et al.*, 2024). Esses transtornos, como a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN), afetam majoritariamente mulheres jovens, especialmente entre 15 e 25

anos, sendo que a idade média de início da AN é de 15,5 anos (ZIPFEL *et al.*, 2015). Importante destacar que a AN é o transtorno psiquiátrico com maior taxa de mortalidade no mundo, e durante a pandemia de COVID-19, a frequência de internações por anorexia nervosa aumentou em 40%, evidenciando o peso dos fatores ambientais (HEBE BRAND *et al.*, 2023). Os padrões de beleza promovidos pelas redes sociais podem distorcer a autoimagem, induzir práticas alimentares inadequadas e aumentar o risco para esses transtornos. O conteúdo consumido, o tempo dedicado às mídias e a participação em comunidades virtuais são aspectos centrais dessa associação. Em pessoas com anorexia nervosa, 75% relataram aumento da insatisfação e da comparação corporal após o uso das redes, enquanto a redução do uso dessas plataformas em 76% esteve associada a uma diminuição significativa dos sintomas. Estudos mostram que não apenas o tempo de exposição, mas o tipo de conteúdo tem grande impacto: visualizações de postagens fitness aumentaram a insatisfação corporal, enquanto conteúdos de positividade corporal promoveram maior aceitação (OLIVEIRA *et al.*, 2024). Além disso, informações alimentares sem embasamento científico, como dietas restritivas da moda, têm alta adesão com metade dos participantes de um estudo que implementou tais recomendações ao entrar em contato com elas (SGARBI *et al.*, 2023).

Outro ponto relevante é que, embora comunidades online possam oferecer apoio, a ausência de moderação adequada frequentemente mistura informações úteis e prejudiciais, podendo dificultar a recuperação. Assim, destaca-se a importância da atuação de profissionais, como nutricionistas, na divulgação de informações confiáveis e na prevenção de transtornos como a anorexia nervosa. No plano clínico, a AN está associada a complicações médicas

graves — como bradicardia, hipotermia, osteopenia, desequilíbrios eletrolíticos, disfunção hepática e risco aumentado de morte súbita — enquanto a bulimia nervosa, embora menos letal, tende à maior cronicidade e a comorbidades psiquiátricas como depressão e transtornos obsessivo-compulsivos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

CONCLUSÃO

Tendo em vista os resultados obtidos por esse estudo, podemos observar que o uso intenso de redes sociais, especialmente plataformas focadas em distribuição de imagens e vídeos como *Instagram* e *TikTok*, está fortemente associado à maior internalização de ideais de magreza e ao aumento de sintomas de anorexia nervosa entre adolescentes do sexo feminino. Esses resultados demonstram que a exposição constante a conteúdos que reforçam padrões de corpo magro e esteticamente “perfeito” contribui para o aumento da insatisfação corporal, da comparação social e do sofrimento psíquico, criando um ciclo de vulnerabilidade que potencializa o risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (DAHLGREN *et al.*, 2024).

Foi possível observar também que transtornos como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa afetam majoritariamente mulheres jovens, com início predominante na adolescência, fase em que há maior suscetibilidade a influências externas na construção da autoimagem e identidade. Foi observado em estudos que a AN possui a maior taxa de mortalidade entre os transtornos psiquiátricos, devido a complicações clínicas graves como bradicardia, hipotermia, osteopenia, desequilíbrios eletrolíticos e risco de morte súbita, além de elevado risco de suicídio. Ademais, durante a pandemia de COVID-19, observou-se aumento significativo de internações por anorexia nervosa, evidenciando como mudanças ambientais e sociais im-

pactam diretamente na sua incidência e gravidade (HEBE BRAND *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível que políticas públicas de saúde mental, programas de prevenção de transtornos alimentares e estratégias de educação midiática sejam fortalecidas, com foco especial em adolescentes e mulheres jovens. A inclusão de iniciativas que estimulem o uso consciente e crítico das redes sociais, além da promoção de conteúdos que valorizem a diversidade corporal e questionem padrões estéticos inatingíveis, pode atuar como

fator protetivo contra a internalização de ideais de magreza (APPOLINÁRIO & CLAUDINO, 2000).

Além disso, é fundamental que profissionais de saúde, educadores e famílias estejam atentos aos sinais precoces desses transtornos, promovendo intervenções interdisciplinares que abordem não apenas os aspectos nutricionais e médicos, mas também as dimensões emocionais, cognitivas e sociais envolvidas. Ainda, novas pesquisas longitudinais e interculturais devem ser realizadas para aprofundar

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Cap. 12: Transtornos alimentares e da ingestão de alimentos, p. 338–345, 2014.
- APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 28–31, jan. 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600008>
- DAHLGREN, C. L. *et al.* Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, London, v. 12, n. 34, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- GOMES, W. B. A subjetividade como categoria epistemológica da psicologia histórico-cultural. *Estudos de Psicologia* (Campinas), Campinas, v. 25, n. 2, p. 179–188, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922008000200006>.
- HEBE BRAND, J. *et al.* The diagnosis and treatment of anorexia nervosa in childhood and adolescence. *Deutsches Ärzteblatt International*, [S. l.], v. 121, n. 5, p. 164–174, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2023.0248>
- NEALE, J.; HUDSON, L. D. Anorexia nervosa em adolescentes. *British Journal of Hospital Medicine* (London), [S. l.], v. 81, n. 6, p. 1–8, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.12968/hmed.2020.0099>
- OLIVEIRA, R. S. A.; CRUCIOL, G. K. A. G.; SOUZA, Á. C.R. Análise do impacto das redes sociais no desenvolvimento e manutenção de anorexia nervosa em mulheres adultas. *Revista UniLS Acadêmica*, Taguatinga Sul-DF, v. 1, n. 2, p. 1–12, 2024.
- SGARBI, M. T. *et al.* Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, Vassouras-RJ, v. 23, n. 2, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25248/REAMed.e12172.2023>.
- ZIPFEL, S. *et al.* Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *The Lancet Psychiatry*, [S. l.], v. 2, n. 12, p. 1099–1111, dez. 2015. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00356-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00356-9).