



## O IMPACTO DO PADRÃO DE BELEZA E A INCIDÊNCIA DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Congresso Internacional Online de Nutrição Clínica e Comportamento Alimentar, 2ª edição, de 04/07/2022 a 05/07/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-73-4

**LIMA; Isabel da Silva <sup>1</sup>, ANDRADE; Erin Calina Cruz de <sup>2</sup>**

### RESUMO

O padrão de beleza é um termo atualmente utilizado para designar um ideal de aparência, que despreza a individualidade de cada pessoa e promove um modelo muitas vezes irreal. Apesar das discussões emergentes sobre a importância de diversificar o conceito de beleza, ainda existe uma enorme busca por uma aparência segundo o ideal de perfeição aparente reforçado e valorizado nas mídias. O corpo magro com o mínimo de percentual de gordura é frequentemente associado não somente à saúde, mas também ao equilíbrio, autocontrole, competência e sucesso nas demais áreas da vida. As mulheres são o grupo mais afetado por essa influência, diariamente sentem o peso da pressão estética sobre o corpo feminino. Diante deste cenário, muitas pessoas se sentem coagidas a se assemelharem a este padrão instituído na sociedade. Sendo assim, recorrem a atitudes radicais, pulam refeições, diminuem o consumo calórico, fazem horas de jejum e restringem grupos alimentares segundo seus próprios conceitos ou obedecendo dietas da moda sem orientação profissional ou embasamento científico. Esta conduta prejudica tanto o aspecto físico como o psicológico do indivíduo e reflete-se no aparecimento de transtornos alimentares (TA). O objetivo central da pesquisa foi discutir a relação entre o ideal de beleza imposto socialmente e o surgimento de transtornos alimentares na população, a fim de encontrar estratégias para amenizar a problemática. Metodologia: Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine), livros e periódicos disponíveis em plataformas virtuais sobre o tema supracitado. Resultados: Foram encontrados diversos fatores de risco para o desenvolvimento de TA, sendo muitos deles socioculturais. Dietas de emagrecimento muito restritas sem respaldo científico ou aplicadas de forma errônea, favorecem a compulsão alimentar. Métodos da nutrição comportamental trouxeram resultados positivos na prevenção e tratamento de TA. O comer intuitivo e com atenção plena são hábitos trabalhados pelo terapeuta nutricional que usam da consciência introspectiva para melhorar a relação indivíduo-alimento. Considerações finais: A imposição do padrão de beleza e a prevalência de TA convergem, pois a comparação estética e a necessidade de aceitação social estão envolvidas na etiologia do comportamento alimentar disfuncional. O nutricionista precisa conhecer vários mecanismos comportamentais para

<sup>1</sup> FACULDADE DOS GUARARAPES, JABOATÃO DOS GUARARAPES (PE), isalimabel21@gmail.com

<sup>2</sup> FACULDADE DOS GUARARAPES, JABOATÃO DOS GUARARAPES (PE), Erincalina30@gmail.com

aumentar a aceitação de suas orientações pelos pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comportamento alimentar, Padrão de beleza, Transtornos alimentares