

**Colégio Ofélia Fonseca**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Transtornos alimentares na adolescência e a influência da  
mídia**

**Nathalia Garozzo Maldonado**

São Paulo, SP  
2020

Nathalia Garozzo Maldonado

## **Transtornos alimentares na adolescência**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Colégio Ofélia Fonseca como requisito básico para a conclusão do Ensino Médio.

Orientadora: Gabriela Carvalho de Moura

São Paulo-SP

2020

## **AGRADECIMENTOS**

Esta produção não teria sido possível sem a ajuda dessas pessoas que não só me ajudaram na parte técnica, mas também me auxiliaram quando me senti perdida e incapaz.

Luiza Brandão: Este tcc é tão meu quanto é dela, em nossas inúmeras sessões de terapia ela não só me ajudou a lidar com um desafio tão grande, como a produção de um trabalho conclusivo do meu ensino médio, mas suas sugestões sempre foram brilhantes e acrescentaram muito a qualidade final desta produção. Quando eu não tinha fé em mim mesma e minha capacidade, ela sempre me emprestou a dela e por isso sou eternamente grata. Meu desejo é que todas as pessoas pudessem conhecê-la e tê-la em suas vidas porque é uma pessoa muito especial. Sem ela, eu sinceramente não sei como minha vida estaria agora. Devo muito a ela.

Minha orientadora neste tcc, minha professora preferida desde que entrei no Colégio Ofélia Fonseca, Gabriela Carvalho de Moura, que assim como Luiza foi essencial no processo de produção neste trabalho, nos momentos mais desafiadores, ela me deu luz e força para continuar.

Minha professora de TCC e literatura, Tatiane Reghini Mattos, que assim como é a coordenadora mais compreensiva e atenciosa que eu já tive, também foi uma grande mentora em relação a esta produção.

**RESUMO:** Esta produção visa aprofundar as relações entre o consumo de mídia e o aumento em casos de transtornos alimentares em adolescentes atualmente. Se estes estão relacionados e se sim até que ponto, as redes sociais são culpadas. Também há a avaliação do conceito de padrões de beleza e como estes são prejudiciais na mente de um ser passando por um momento vulnerável e de transição (childhood/ adulthood).

**ABSTRACT:** This production aims to find a correlation between the consumption of media and the increasing cases of eating disorders on teenagers nowadays. It will also be approached the concept of beauty standards and how prejudicial they can be in the mind of a being going through a transition period, childhood to adulthood, a very hard period of not only vulnerability but also figuring out who you want to be.

## **SUMÁRIO**

<b>CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....</b>	<b>p. 5</b>
<b>CAPÍTULO I: PANORAMAS SOCIAIS E HISTÓRICOS.....</b>	<b>p. 6</b>
<b>1.1: PANORAMA HISTÓRICO.....</b>	<b>p. 7</b>
<b>1.2: CONTEXTO SOCIAL.....</b>	<b>p. 8</b>
<b>CAPÍTULO II: CORRELAÇÕES ENTRE REDES SOCIAIS E PADRÕES ESTÉTICOS NA ADOLESCÊNCIA.....</b>	<b>p. 9</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>p. 15</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>p. 16</b>

## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Redes sociais são parte importante do universo dos adolescentes. Dentre elas está, por exemplo, o Instagram, no qual certos perfis de influenciadores digitais retratam uma imagem de uma vida ideal. Nesta rede, há uma representação de perfis baseada em estereótipos, como meninas com corpos tamanho PP e meninos com abdomens definidos.

O que muitos não percebem é que a maior parte dessa vida incrível de felicidade que as pessoas retratam no Instagram nem sempre é coerente com a verdade. Por exemplo, modelos com corpos "perfeitos", como alguns descrevem, são membros da sociedade que lutam extremamente contra distúrbios alimentares.

Nesta pesquisa, teremos com objeto de estudo os efeitos que a era digital e redes sociais têm em um adolescente. Eles são os que mostram índices preocupantes em gráficos quando o assunto é saúde mental. Esta década, apresentou um aumento de 56% da taxa de suicídio entre os jovens, o que evidencia como a mentalidade deste grupo demográfico atualmente se caracteriza. Quando o foco é em transtorno de dismorfismo corporal e distúrbios alimentares, os números também não são tão otimistas. Um em cada cem alunos do ensino médio luta com uma doença alimentar como anorexia, anorexia nervosa e bulimia.

Olhando para as taxas de mortalidade, os números são impressionantes. Agora mais do que nunca, a saúde mental dos adolescentes atualmente deve ser uma pauta consistente. E se as redes sociais estiverem mesmo afetando suas mentalidades, o que será feito a seguir? Quais medidas serão e devem ser tomadas?

Quando o tópico é de saúde mental, algumas pessoas nem sequer acreditam neste conceito, parecendo ignorar o fato de que isso pode realmente afetar a vida das pessoas. Jovens estão sofrendo e reagindo com medidas extremas para cessar esse sentimento.

Até que ponto podemos apontar a era digital como culpada por tal aumento desenfreado em danos mentais nos adolescentes de hoje em dia?

## **CAPÍTULO I: Panoramas sociais e históricos**

Bulimia e anorexia são dois transtornos alimentares, mas apresentam entre si muitas diferenças.

A bulimia é um transtorno alimentar no qual um indivíduo oscila entre comer exageradamente, com um sentido de perda de controle sobre sua alimentação, que resulta em episódios de vômitos ou abusos de laxantes para solução para impedir o ganho de peso. Não existe causa exata para essa doença, pois muitos fatores diferentes podem estar envolvidos nos motivos que levam à sua ocorrência. Existe também uma ramificação conhecida como bulimia nervosa, na qual o distúrbio leva a pessoa a estar obcecadas por sua aparência o todo tempo, especialmente com relação ao seu peso. Mudanças no comportamento podem ocorrer como mutilações, impulsividade e comportamento compulsivo. Já os principais danos causados no corpo são desidratação, fadiga, azia, ausência de menstruação ou menstruação irregular em mulheres, dor de garganta, sensibilidade ao frio, úlceras gástricas, inanição e anormalidade no paladar. No Brasil, a bulimia é muito comum com mais de 2 milhões<sup>1</sup> de casos anualmente.

Já a anorexia, também conhecida como anorexia nervosa, é um distúrbio alimentar que provoca uma perda de peso acima do que é considerado saudável para idade e altura. A anorexia nervosa é um distúrbio de imagem, no qual o paciente não consegue aceitar seu corpo da forma como ele é, podendo ter percepções irrealistas sobre o mesmo. Isto leva a níveis de ansiedade que fazem com que o indivíduo procure a maneiras bruscas de perder peso rapidamente. Ao contrário da bulimia, este transtorno não conta com ingestão compulsiva de alimentos seguidas de regurgitações, mas sim por uma prática de jejum extremos com a prática excessiva e compulsiva de exercícios físicos. Efeitos no corpo podem incluir baixa temperaturas corporais, desmaio, fadiga, osteoporose, pressão baixa, lesões, menstruação irregular ou nula e tontura. Mudanças comportamentais

---

<sup>1</sup> fontes: Hospital Israelita A. Einstein e outros.

também são perceptíveis como isolamento social, uso abusivo de laxantes, sensibilidade ao frio, hiperatividade e comportamento impulsivo.

No Brasil, a anorexia atinge mais de 150 mil brasileiros, o que, infelizmente, a enquadra em uma doença comum no nosso país, de acordo com pesquisas feitas pelo Hospital Israelita A. Einstein e outros.

Ambas doenças são crônicas, podendo durar anos ou a vida inteira, e a cura depende de acompanhamento médico. O diagnóstico normalmente é feito pela própria pessoa ou pela família desta.

## 1.1 Panorama Histórico

O termo anorexia nervosa foi criado por William Gull a partir de 1873, que a classificava como *"forma peculiar de doença que afeta principalmente mulheres jovens e caracteriza-se por emagrecimento extremo, cuja falta de apetite é[...] decorrente de um estado mental mórbido e não a qualquer disfunção gástrica"*.

Na idade média, a prática de jejum era compreendida como estados de possessão demoníaca ou milagres divinos, mesmo estas sendo ideias completamente opostas umas das outras. No livro *'Holy Anorexia'*, é relatado o comportamento anoréxico realizado por 260 santas italianas (estas teriam vivido entre 1200-1600). Não se é possível afirmar a origem da concepção de anorexia como algo divino e demoníaco, em virtude de comunicação falha e incerteza quanto às suas reais motivações, sentimentos e crenças, mas alguns paralelos são evidentes: como ambas não toleram as consequências do "comer", ambas representam "estados ideais" e evitação da sexualidade, do egoísmo e do alimento. Em ambos os quadros se descrevem excesso de atividades, perfeccionismo, constante vigilância, desinteresse por relacionamentos comuns, auto-suficiência e preferência por cuidar dos outros ao invés de serem cuidadas.

O primeiro relato médico de anorexia nervosa foi feito 1689, em uma publicação sobre doenças compulsivas. O autor comenta sobre a influência mútua entre processos mentais e físicos e ressalta o papel patogênico das emoções. Estes



distúrbios em si não eram acompanhados de febre ou alucinações, apenas da drástica ingestão de alimentos.

Na metade do século, a anorexia nervosa emergiu como uma entidade clínica independente, com sintomatologia e patogenia diferentes. Em outubro de 1873 o médico inglês Gull, apresentou o tema "Anorexia Nervosa" para a "Clinical Society of London". Ele descreveu que tais costumam ocorrer em mulheres entre os 16 e 23 anos e, raramente, porém ocasionalmente, em homens da mesma faixa etária.

## **1.2 Contexto social**

A análise da gravidade destes transtornos deve considerar fatores individuais, familiares, histórico genético e ambiente, e culturais. Salienta-se o papel de aspectos estéticos, midiáticos, transculturais, socioeconômicos, raciais e de gênero.

Na era moderna/digital com mídias sociais, a pressão social de ser de tal maneira é imensa. A busca por um padrão estético globalizado (magreza), segundo a literatura, tem um papel central no aumento do número de casos.

As patologias desenvolvidas a partir disso são graves e provocam altos níveis de letalidade e podem levar a limitações físicas, emocionais e sociais. Já é um dado confirmado que transtornos alimentares afetam predominantemente a população jovem. Apesar de serem consideradas síndromes das sociedades ocidentais modernas, há registros esporádicos de patologias similares aos transtornos alimentares datados de vários séculos atrás. O conceito de beleza sofreu inúmeras variações ao longo da história. Todas as culturas se desenvolvem marcadas por modelos estéticos fortemente definidos. Hábitos e práticas alimentares são construídos com base em determinações socioculturais.

Hoje já sabemos dados que transtornos alimentares não atingem um específico gênero ou uma específica região do mundo. É algo que pode atingir a todos independente de características próprias ou espaciais. No entanto, é

inquestionável que os níveis de anorexia nervosa e a bulimia vêm crescendo de forma alarmante entre os adolescentes do mundo, e estes mostram-se transcendendo de limites de raça, sexo e cor.

Pesquisas Chen e Swalm (1998) mostram que, em meninas, a insatisfação corporal ocorre muito mais no ocidente do que no oriente. Estaria isso relacionado com a menor exposição de asiáticos ao mundo online de padrões e expectativas que as mesmas jovens ocidentais são expostas diariamente e influenciadas a seguir diariamente?

A grande questão que cerca e une os dados de aumento em transtornos e paralelamente, crescimento de redes sociais é a falsa transparência de uma vida real. Até que ponto a vida retratada na internet é correspondente a real? E até que ponto isso interfere com a mentalidade humana, principalmente, em seres altamente sugestionáveis, como adolescentes? Que estes dados, estão relacionados, não há dúvida, porém de qual maneira e com quanta influenciabilidade?

## **CAPÍTULO II: Correlações entre redes sociais e padrões estéticos na adolescência**

As redes sociais atualmente representam grande parte da vida de um adolescente. É comum que adolescentes passem muitas horas de seus dias utilizando aplicativos de redes sociais em seus telefones celulares. Por meio desses aparelhos, grande parte da socialização acontece nesta faixa etária.

Um levantamento entre os usuários do aplicativo de controle parental AppGuardian revela que as crianças passam, em média, 5,7 horas no celular diariamente. Isso durante a semana. Aos sábados e domingos, esse número sobe 20%. Dentre as principais redes sociais utilizadas, estão o FaceBook e o Instagram. Em ambos ocorre o compartilhamento do dia a dia de seus usuários, por meio de fotos, textos e vídeos, mas como mencionado anteriormente, tais postagens muitas vezes não condizem com a realidade, uma vez que os usuários podem utilizar de ferramentas de edição de imagem para representar determinada realidade.

Nesses aplicativos também se há o recurso de curtir e comentar postagens alheias, o que faz com que o usuário limite o conteúdo postado em seus respectivos perfis para o que irá atingir mais likes e menções. Nasce disso, um filtro do conteúdo, até uma manipulação do que realmente alcançará o feed alheio. As postagens de um dia de uma pessoa são completamente manipuladas pelo usuário no intuito de filtrar quais fatos e informações alcançarão os ouvidos/olhos alheios. Esse mecanismo, usado por todos hoje em dia, torna-se cada vez mais tóxico, pois com essa filtração de conteúdo ou até manipulação, o que alcança os olhos alheios é uma representação muito polida e distante da realidade e, por fim, os que consomem tal conteúdo ficam com uma impressão final de que "todos são perfeitos, menos eu" , "todos tem uma vida impecável, menos eu".

O conceito de *'influencers'* também não ajuda nada com as comparações que são feitas por adolescentes, pois tais influencers também pintam uma imagem de uma vida perfeita sem qualquer dificuldades reais, de novo, a partir da filtração de conteúdo que atingirá o público. Grande parte<sup>2</sup> desses *influencers* também segue um padrão de beleza "convencional"<sup>3</sup>, pregam e incentivam um corpo aceitável, um corpo "perfeito", reforçando ainda mais uma possível insegurança naqueles que consomem este conteúdo.

O conceito de um padrão de beleza sempre existiu, tendo suas mudanças ao passar do tempo para se adequar a tal época. Quanto ao padrão estético corporal, o belo é normatizado desde os primórdios dos regimes patriarcais. Todas as culturas se desenvolvem marcadas por modelos estéticos fortemente definidos (Oliveira, Hutz 2010). No entanto, ainda que os padrões de beleza sempre estiveram demarcados, nem sempre eles foram expostos e influenciados de uma maneira tão abrangente quanto como as pequenas máquinas em nossas mãos. As mentes mais jovens, que são muito submetidas a mídias em que tal conceito é muito presente e pregado como o único certo e aceitável, a influência é bastante significativa.

---

<sup>2</sup> Destaca-se "grande parte" porque há cerca de uns 3 anos começaram a surgir "influencers" que são body positive e certas modelos plus size, o que também mostra um avanço na indústria fashion, e parece que hoje em dia elas parecem ter seu espaço em tais plataformas. Essas novas adições às redes sociais são essenciais por reforçar o fato de que todos corpos são diferentes e todos são "aceitáveis" e você deveria se amar do jeito que você é, e não tentar mudar para se encaixar em um padrão longe de realista.

<sup>3</sup> Chamamos de convencional.

Exemplos de *influencers* que projetam uma ideia ideal de corpo, são, por exemplo, Emma Chamberlain, com mais de 10 milhões de seguidores em inúmeras plataformas. É muito difícil conhecer um adolescente que nunca ouviu falar dela, e por mais que ela não encoraja qualquer tipo de sugestão de um corpo perfeita, ela é magra e "petite" e muitos pré adolescentes e adolescentes admiram muito ela. Várias fashions trends começaram com o estilo de Emma. Ela é o epicentro do termo "*influencer*" porque suas ações realmente influenciam mentes jovens.

Outra *influencer*/ modelo é Alexis Ren, com 14 milhões de seguidores no instagram, o conteúdo que ela oferece muitas sugestões fitness e até certo ponto não há nada de errado com isso, mas novamente em uma sociedade com padrões de beleza tão estreitos e mentes jovens buscando a perfeição corporal, Alexis é a personificação da perfeição.

Outro exemplo são as D'Amelio sisters, que ambas juntas mais de 130 milhões de seguidores na rede social Tik Tok. Ambas magras e extremamente exaltadas por adolescentes por todo mundo.

É natural querer se sentir bem consigo mesmo, mas quando o adolescente entra em uma rede social e vê outro adolescente da mesma idade, este começa então a se comparar profundamente. Essas comparações diárias, longe de serem benéficas, estão resultando em problemas de saúde, como o apresentado em gráficos e pesquisas sobre transtornos alimentares. Por exemplo, o estudo de Lira, Ganen, Lodi e Alvarenga (2017) indica que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumentou a chance de insatisfação em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente, "Observou-se, na análise bruta, que aquelas que acessavam as redes sociais Facebook e Instagram diariamente e acessavam o Snapchat de 1 a 5 vezes e de 5 a 10 vezes por dia tinham maior chance de serem insatisfeitas com sua IC, comparadas àquelas que acessavam mensalmente."

Gráfico final da pesquisa discutida anteriormente:

Frequência de respostas sobre redes sociais em adolescentes do sexo feminino (N = 212) – São Paulo, 2017

<b>Nunca</b>	<b>Raramente ou às vezes</b>	<b>Frequentemente ou sempre</b>	
Você segue redes sociais que falam sobre dieta e alimentação "saudável"?	52,8%	35,9%	11,3%
Você segue redes sociais que falam sobre exercício físico?	55,2%	30,2%	14,6%
Você concorda que para emagrecer é necessário "força, foco e fé"?	6,1%	23,1%	70,8%
Você já se sentiu influenciada a "cortar" da sua alimentação comidas "não saudáveis"?	36,5%	37,9%	25,6%
As redes sociais são fontes de informação sobre alimentação e dieta para você?	31,6%	48,6%	19,8%
As redes sociais são fontes de informação sobre o que é um corpo saudável para você?	32,1%	41,9%	26%
Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?	74,5%	17,5%	8%
As redes sociais influenciam nas suas escolhas alimentares diárias?	68,9%	23,1%	8%
As redes sociais influenciam na sua percepção e relação com seu corpo?	48,1%	28,3%	23,6%

A imagem corporal em um humano é basicamente uma construção multidimensional de como esse se comporta e se percebe em relação ao seus atributos físicos (Petroski, Pelegrini & Glaner, 2010). De acordo com Amaral et al. (2007), a imagem do corpo apresenta definição semelhante ao autoconceito, que representa a percepção que o indivíduo tem de si próprio e as atitudes, os sentimentos e o autoconhecimento acerca das suas capacidades, competências, aparência física e aceitabilidade social. Pode-se considerar que a imagem corporal é uma dimensão do autoconceito, podendo ser influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, emocionais e libidinais.

A adolescência é um período crítico para muitos, por se caracterizar como um momento de muitas mudanças hormonais e psicológicas e conseqüentemente corporais, já que esta é o período de transição entre infância e vida adulta. Com isso, muitas mudanças são acarretadas e nem sempre essas são tão fáceis de se lidar. O adolescente se olha no espelho e se acha diferente. Por não ser mais

criança, nem adulto reconhecido, seu o espelho se torna frequentemente vazio, tentador e perigoso ao mesmo tempo, mostrando não mais sua imagem e sim a imagem que sempre deve muito ao olhar dos outros. Ou seja, ele passa a ver/perceber o que imagina que outros estão vendo.

Segundo Tilio (2014), os corpos transformados pelo consumo de objetivos em busca de satisfação geram, na maioria das vezes, angústia devido às pressões para adaptação dos indivíduos aos padrões estéticos. Suplementação alimentar, regime da moda, emagrecimento, fortalecimento muscular, anorexia, bulimia, chás milagrosos são algumas das palavras que fazem parte do léxico contextual das promessas em busca da perfeição do corpo na atualidade (Filho e Souza 2015). Anorexia e bulimia, se caracterizam na insatisfação e também de certa forma uma distorção mais grave em relação ao corpo físico. Para um diagnóstico preciso, porém, é necessário ter em mãos os contextos familiares de tal paciente e as circunstâncias na qual este é submetido.

Muitos adolescentes sofrem abusos mentais<sup>4</sup>, o que muitas vezes diminui extremamente sua autoestima e ajuda em uma construção de uma distorção. Então não só este pode ser agredido mentalmente em casa, as comparações não param por aí, principalmente considerando-se que os smartphones agora são principais fontes de entretenimento para um adolescente. Muitos fatores podem causar transtornos alimentares, estes são apenas exemplos de atmosferas negativas nas quais a geração de adolescente atual está crescendo e se desenvolvendo psicologicamente, o que causa receios em um futuro próximo.

Um estudo composto por 1381 adolescentes com idades de 11 a 17 anos matriculados em escolas públicas no município de Saudades em Santa Catarina mostra que as meninas, cerca de 65%, apresentaram uma maior insatisfação corporal do que os meninos. As respostas sobre as insatisfações mostraram que com as meninas o desejo era a diminuição da silhueta corporal, enquanto para os rapazes eram o aumento. Verificou-se que a estética (96,8%), a saúde (95,5%) e outros (100%) são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes (Edio Luiz Petroski; Andreia Pelegrini; Maria Fátima

---

<sup>4</sup> Explicar abusos mentais conceitualmente.

Glaner; 2010). Isoladamente, esse fator já se mostra como um problema. Este constante apontamento do que é e não é aceitável, atraente, mostra-se cada mais influenciador da mente e a tem como consequência a percepção distorcida de adolescentes, o que é ainda mais prejudicial com o reforço nas redes sociais de um corpo perfeito.

Este estudo analisou os adolescentes domiciliados nas áreas urbana e rural, de Saudades. Este município é predominantemente formado por descendentes de Alemães e também, em menor número, por Russos, Italianos e outros. É um município de pequeno porte, com uma população estimada de 9.810 habitantes (2020). Foi selecionada, intencionalmente, a única escola que atende alunos da 5ª série do ensino fundamental até o último ano do ensino médio, localizada na sede do município. Outra, localizada na área rural, que atende alunos do ensino fundamental. As conclusões do estudo foram obtidas a partir da percepção da imagem corporal pelos adolescentes com a utilização da escala de nove silhuetas corporais. O conjunto de silhuetas era mostrado aos adolescentes, os quais respondiam a duas perguntas: Qual a silhueta que melhor representa a sua aparência corporal atual? Qual é a silhueta corporal que você gostaria de ter? Em caso de insatisfação, os adolescentes responderam a mais uma pergunta: Qual o principal motivo da insatisfação.

A amostra final foi composta por 641 adolescentes (303 rapazes e 338 moças), sendo 368 domiciliados na área urbana e 273 na área rural, com idades de 11 a 17 anos. A prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de 60,4%. As moças (65,7%) apresentaram maior insatisfação que os rapazes (54,4%). Quando a insatisfação, os rapazes desejavam aumentar o tamanho da estrutura corporal, enquanto as meninas desejavam reduzir. Em relação à área de domicílio, observou-se que a estética influencia a distorção da imagem corporal nos adolescentes urbanos, enquanto a autoestima aparece como o motivo que mais distorce a imagem corporal nos adolescentes rurais. (Edio Luiz Petroski; Andreia Pelegrini; Maria Fátima Glaner; 2010)

A preocupação com o corpo, no que se refere à estética, é popularizada e banalizada através dos meios de comunicação. A globalização também traz modelos de outros países e regiões, que muitas vezes não condizem com as

características morfológicas de determinada etnia e grupo de adolescentes. Além disso, a imagem corporal exerce influência na autoestima dos adolescentes, sendo que eles colocam mais importância em sua aparência que os adultos. Estas observações demonstram que a aparência é um aspecto altamente saliente na formação da identidade dos adolescentes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os resultados desta pesquisa, chega-se à conclusão que o aumento de casos de anorexia e bulimia em adolescentes está relacionado com o tipo de mídia que eles consomem diariamente.

No primeiro capítulo, apresentamos os transtornos em si e a construção histórica e o contexto social destes transtornos e começamos a analisar a insatisfação corporal entre adolescentes. Já no segundo capítulo, mergulhamos no efeito que mídias sociais e padrões de beleza tem na mente de um adolescente e sua correlação com o aumento de casos de bulimia e anorexia dentro desta demográfica. Grande parte desta mídia consumida é extremamente influenciada por padrões de beleza, isso já a torna tóxica. A mídia traceja, situa e opina, estimulando determinadas formas de existência coletiva ou individual. Como vimos anteriormente, a adolescência é muito mais do que a transição infância/ vida adulta mas sim um momento no qual o indivíduo procura se encontrar/se entender como um ser e não como apenas o/a filha/o de Y e Z, o que o torna mais suscetível a seguir influências alheias. É fácil entender como insegurança e ser um adolescente caminham juntos, quase como se um precisasse do outro para existir.

Não tenho certeza, como o mundo em si pode mudar isto mas cada indivíduo pode escolher limitar o seu tempo em redes sociais ou até mesmo decidirem viver sem estas, afinal a vida real ocorre ao nosso redor e não no que vemos na tela do celular. Esta pode até ser uma realidade de outra pessoa mas ela está tão polida, tão transformada, para que pareça perfeita, que isto já não é uma representação realista da vida de uma pessoa.



## Referências Bibliográficas

### ARTIGOS:

- Digitais:

CORDÁS, Taki e CLAUDINO, Angélica. Transtornos alimentares: fundamentos históricos. In: SciELO. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-4446200200070000](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200200070000)>

>. Acesso em: 15 de Setembro, 2020.

PETROSKI, Édio; PELEGRINI Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. In: SciELO

Disponível em: << <https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n4/1071-1077/>

>>. Acesso em: 15 de Setembro, 2020

GANEN, Aline; LIRA, Ariana; ALVARENGA, Marle; LODI, Aline. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. In: SciELO. Disponível em:

<<[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852017000300164&script=sci\\_arttext&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852017000300164&script=sci_arttext&lng=pt)>> Acesso em: 15 de Setembro, 2020

LOPES, Amliz; MENDONÇA, Érica. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. In: SciELO. Disponível em:

<<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692016000200002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000200002)>> Acesso em: 15 de Setembro, 2020

BOUFLEUR, Dayane; MAHL, Álvaro Cielo; HOCH, Lisandra Antunes de Oliveira e Verena Augustin. A Influência do Padrão Estético na Autoimagem Corporal de Adolescentes do Gênero Feminino. Psicologado, [S.I.]. (2012). Disponível em

<<<https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/a-influencia-do-padrao-estetico-na-autoimagem-corporal-de-adolescentes-do-genero-feminino>>>

Acesso em: 15 de Setembro, 2020.

DE JESUS, Rosemeire; LOPES, Dione; ROCHA, Thaina; ALBIERI, Gabriela; ALMEIDA, Gleice; ANDRADE, Fernando. *A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA IMPOSTOS PELA MÍDIA*.

Instituição: Universidade São Judas Tadeu.

TO THE BONE (O MÍNIMO PARA VIVER). Direção: Marti Noxon. Produção: Bonnie Curtis, Karina Miller, Julie Lynn. Elenco: Lily Collins, Carrie Preston, Lili Taylor, Keanu Reeves. 2017, Estados Unidos.