

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

LARISSA DE PAIVA SOUZA

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES.**

VOLTA REDONDA - RJ

2024

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico(a): Larissa de Paiva Souza

Orientadora: Profa. Dr. Ivyna Spinola Caetano Jordão

VOLTA REDONDA - RJ

2042

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner – CRB 7/RJ 4316

S719i Souza, Larissa de Paiva

A influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares. /
Larissa de Paiva Souza. – Volta Redonda: UniFOA, 2024. 23 p. II.

Orientador (a): Profa. Me. Ivyna Espínola Caetano Jordão

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2024.

1. Nutrição – TCC. 2. Transtornos alimentares – redes sociais. 3. Saúde mental – influenciadores digitais. I. Jordão, Ivyna Spínola Caetano. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613



Construindo o futuro **com você**.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Elaborado por LARISSA DE PAIVA SOUZA apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 07 de novembro de 2024

Banca Avaliadora:

IRYNA ESPÍNOLA CAETANO JORDÃO

Professor Orientador(a)

Centro Universitário de Volta Redonda

BRUNA CASARIGHI

Avaliador (a)

Centro Universitário de Volta Redonda

WALAS RUAN PINHO DE OLIVEIRA

Avaliador (a)

Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho á minha vó e vô, por todo amor e ensinamentos que me guiaram até aqui. Aos meus pais, por todo apoio e confiança. E ao meu futuro eu, que este seja apenas o início de uma jornada de conquistas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus que me concedeu serenidade e força para trilhar este caminho e concluir este trabalho. Sem sua luz, nada disso seria possível.

À minha amada família, meu porto seguro, meus exemplos de vida, meus pais Eucrezia e Victorino. Por todo o amor, apoio e dedicação que me deram ao longo dessa jornada. Vocês sempre estiveram ao meu lado, acreditando no meu potencial, mesmo nos momentos em que eu próprio duvidava. Sem o incentivo e os sacrifícios que fizeram, esta conquista não seria possível. Vocês são a minha base, a minha fortaleza, o meu maior orgulho. Agradeço a Deus todos os dias por ter me dado pais tão maravilhosos. Amo vocês mais do que as palavras podem expressar.

Aos meus amigos, que me acompanharam em cada etapa dessa caminhada, oferecendo palavras de encorajamento, compartilhando risadas, e também compreendendo os momentos em que precisei me isolar para focar. Vocês são essenciais, e sou profundamente grato por ter cada um de vocês na minha vida.

Também quero agradecer este trabalho à memória dos meus avós, Irani e Leonel. Embora não estejam mais fisicamente presentes, seus ensinamentos e amor continuam a me guiar. A lembrança de vocês me trouxe conforto e força nos momentos de dificuldade, e sei que, de onde estiverem, estão acompanhando essa conquista com orgulho.

Por fim, quero me agradecer por ter perseverado, por não ter desistido, mesmo diante dos obstáculos. Reconheço a minha própria jornada de superação e dedicação, e sinto-me orgulhosa por ter chegado até aqui, realizando mais este sonho.

**"A comparação é o ladrão da
alegria."**

— Theodore Roosevelt

RESUMO

Este trabalho consiste em uma revisão de literatura bibliográfica que explora a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares. A pesquisa foi realizada em bases de dados como Scielo, PubMed, Google Scholar e Capes Periódicos, contemplando publicações no período de 2010 a 2020. Foram selecionados artigos científicos, livros e dissertações com foco em temas relacionados às redes sociais, transtornos alimentares, padrões de beleza irreais e saúde mental. A análise qualitativa identificou três principais fatores de influência: a promoção de padrões de beleza irreais, a comparação social exacerbada e o impacto dos influenciadores digitais. Os resultados destacam que a exposição contínua a conteúdos que promovem corpos idealizados está associada ao aumento de insatisfação corporal e à ocorrência de transtornos como anorexia, bulimia e compulsão alimentar. Ademais, a ausência de regulação de conteúdo nas plataformas digitais e a disseminação de práticas alimentares prejudiciais foram apontadas como fatores agravantes. O estudo conclui que a educação midiática e a implementação de políticas rigorosas para regular o conteúdo das redes sociais são estratégias essenciais para mitigar os impactos negativos dessas plataformas na saúde mental e alimentar dos jovens.

Palavras-chave: redes sociais, transtornos alimentares, comparação social, influenciadores digitais, saúde mental.

ABSTRACT

This work consists of a literature review that explores the influence of social networks on the development of eating disorders. The search was carried out in databases such as Scielo, PubMed, Google Scholar and Capes Periódicos, covering publications in the period from 2010 to 2020. Scientific articles, books and dissertations were selected focusing on topics related to social networks, eating disorders, unrealistic beauty standards and mental health. The qualitative analysis identified three main influencing factors: the promotion of unrealistic beauty standards, exacerbated social comparison, and the impact of digital influencers. The results highlight that continuous exposure to content that promotes idealized bodies is associated with increased body dissatisfaction and the occurrence of disorders such as anorexia, bulimia and binge eating. In addition, the absence of content regulation on digital platforms and the dissemination of harmful food practices were pointed out as aggravating factors. The study concludes that media literacy and the implementation of strict policies to regulate social media content are essential strategies to mitigate the negative impacts of these platforms on young people's mental and dietary health.

Keywords: social networks, eating disorders, social comparison, digital influencers, mental health

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. MÉTODOS	15
3. DESENVOLVIMENTO	17
4. DISCUSSÃO.....	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
6. REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as redes sociais transformaram-se em plataformas dominantes de comunicação e interação, desempenhando um papel central na vida de bilhões de pessoas. Redes como Instagram e TikTok, por exemplo, promovem intensamente imagens e padrões de beleza que influenciam diretamente a percepção que as pessoas têm de si mesmas (Almeida ; Ferreira, 2019). Embora essas plataformas tenham diversos aspectos positivos, como a possibilidade de comunicação e troca de informações, elas também têm efeitos negativos, especialmente na saúde mental dos usuários.

Um dos maiores problemas observados é a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares. A disseminação de corpos irreais e idealizados pode criar uma pressão nos jovens para aderirem a padrões de beleza muitas vezes inatingíveis (Marques et al., 2020). A comparação constante e a validação social por meio de curtidas e comentários ampliam o problema, promovendo comportamentos alimentares prejudiciais. Isso coloca em evidência a necessidade de entender melhor os impactos dessas plataformas na saúde dos indivíduos (Thompson ; Heinberg, 1999).

A relevância deste estudo para a área da nutrição e saúde mental está na investigação de um problema contemporâneo, que afeta diretamente o público jovem. Além de compreender os impactos das redes sociais nesse grupo, o estudo busca contribuir para a formulação de intervenções mais eficazes (Veiga ; Souza, 2018). Dessa forma, os resultados obtidos podem servir como referência para profissionais e pesquisadores interessados em mitigar os efeitos negativos das plataformas digitais.

Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho é analisar a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares, com base em uma revisão da literatura.

Essa dinâmica é intensificada pelo funcionamento das redes sociais: por meio de curtidas, compartilhamentos e comentários, os usuários são estimulados a procurar aprovação social através de suas aparências. Estudos como os de Almeida ; Ferreira (2019) e Marques et al. (2020) sugerem que a exposição constante a esse

tipo de conteúdo, particularmente em faixas etárias mais suscetíveis, está ligada a um aumento na ocorrência de distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia nervosa. Frequentemente, os influenciadores digitais desempenham um papel importante na disseminação de imagens de corpos "ideais", o que pode intensificar a insatisfação corporal e distorcer a visão sobre o próprio corpo.

Este trabalho busca explorar como as redes sociais contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares, analisando as principais causas, como a comparação social, a pressão por validação e a influência dos padrões de beleza irreais disseminados online. Além disso, busca-se discutir possíveis intervenções para mitigar esses efeitos negativos, como educação midiática e regulação de conteúdo. A relação entre o uso intensivo das redes sociais e a saúde mental é complexa, mas essencial para compreender os impactos de longo prazo dessas plataformas na vida dos jovens.

2. MÉTODOS

A metodologia utilizada para este trabalho foi baseada em uma revisão bibliográfica, que permitiu uma análise detalhada dos estudos existentes sobre a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares. Foram selecionados artigos científicos, livros e dissertações que abordam a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental, com foco em transtornos alimentares como anorexia nervosa, bulimia e transtorno de compulsão alimentar. A revisão da literatura permitiu identificar os principais fatores que contribuem para essa relação, bem como as estratégias sugeridas para mitigar os efeitos negativos dessas plataformas.

Os critérios adotados para a escolha dos estudos foram: (1) trabalhos publicados entre 2010 e 2020, (2) pesquisas que abordam diretamente o impacto das redes sociais na saúde mental, (3) artigos que examinam especificamente distúrbios alimentares, e (4) pesquisas que sugerem intervenções ou táticas de atenuação. Pesquisas que não cumpriam esses critérios foram descartadas, assim como estudos que não possuíam dados empíricos robustos ou que não se enquadravam no tema do presente estudo.

As bases de dados utilizadas para a coleta de material bibliográfico foram Scielo, PubMed, Google Scholar e Capes Periódicos, com foco em publicações de alto impacto. As palavras-chave utilizadas nas buscas incluíram: "redes sociais", "transtornos alimentares", "anorexia", "bulimia", "influenciadores digitais" e "comparação social". A busca foi realizada de forma sistemática, e os resultados foram analisados com base nos objetivos do estudo.

A avaliação dos dados foi feita de maneira qualitativa, classificando os elementos de influência das redes sociais no surgimento de distúrbios alimentares. Três categorias principais foram identificadas: (1) a promoção de padrões de beleza irreais, (2) a comparação social excessiva e (3) a influência direta de influenciadores digitais. Cada categoria foi analisada com base nas provas fornecidas pelos estudos analisados.

Este trabalho, foi realizado uma análise crítica das políticas atuais de regulação de conteúdo nas redes sociais. Esse levantamento buscou identificar quais medidas têm sido adotadas pelas plataformas digitais para lidar com a disseminação de conteúdo prejudicial à saúde mental, especialmente em relação aos transtornos alimentares. Também foi avaliada a eficácia dessas medidas e propostas novas abordagens para melhorar a proteção dos usuários.

A escolha do método de revisão bibliográfica justifica-se pela diversidade e ampla disponibilidade de pesquisas sobre o tema, além da necessidade de integrar diferentes perspectivas sobre a relação entre redes sociais e transtornos alimentares. Embora não tenha sido realizada uma pesquisa de campo, os dados obtidos a partir da literatura fornecem uma base sólida para a análise crítica propôs

3. DESENVOLVIMENTO

A revisão revelou uma correlação significativa entre o uso intensivo das redes sociais e o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Diversos estudos indicam que a exposição prolongada a imagens de corpos magros e tonificados, frequentemente editadas digitalmente, contribui para a insatisfação corporal e o aumento do risco de distúrbios alimentares. Almeida ; Ferreira (2019) observaram que "a comparação social mediada pelas redes sociais exacerba a percepção negativa que os indivíduos têm de seus próprios corpos, levando-os a adotar comportamentos alimentares prejudiciais". Esse fenômeno tem se mostrado especialmente prevalente em plataformas visuais, como Instagram e TikTok, onde a estética e a aparência física são frequentemente valorizadas.

Ademais, os influenciadores digitais têm uma função crucial na propagação de padrões de beleza inalcançáveis. Muitos influenciadores, ao promover produtos de perda de peso, regimes alimentares rigorosos e rotinas de exercícios intensos, acabam reforçando a noção de que a felicidade e o êxito estão intrinsecamente ligados à magreza. Marques et al. (2020) destacam que "a falta de regulamentação e a monetização de conteúdo ligado à perda de peso têm facilitado a disseminação de práticas alimentares nocivas nas plataformas de mídia social". Isso gera um ciclo social de validação, onde a aceitação e o reconhecimento são majoritariamente avaliados pela aderência aos padrões estéticos predominantes.

A busca incessante por aprovação nas redes sociais, por meio de curtidas e comentários, é outro elemento que favorece o surgimento de distúrbios alimentares. A aprovação social, avaliada pela quantidade de interações positivas que uma publicação recebe, estimula comportamentos que visam modificar a aparência física. Thompson ; Heinberg (1999) afirmam que "o estímulo social baseado na aparência física é um dos principais desencadeadores para comportamentos alimentares disfuncionais, como dietas restritivas e jejuns prolongados". Isso indica que as plataformas de mídia social não só afetam a autopercepção dos usuários, como também orientam suas atitudes em relação à alimentação e ao corpo.

Outro resultado importante é a relação entre redes sociais e transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP). Estudos recentes mostram que a exposição a

padrões de beleza irreais, combinada com a pressão para aderir a dietas restritivas, pode levar a episódios de compulsão alimentar. Veiga ; Souza (2018) destacam que "a frustração gerada pela incapacidade de alcançar o corpo idealizado, promovido nas redes, frequentemente resulta em episódios de compulsão alimentar, nos quais os indivíduos buscam conforto emocional na comida". Esse ciclo de restrição e compulsão é exacerbado pela dinâmica das redes sociais, onde corpos magros são exaltados e comportamentos alimentares extremos são normalizados.

Os transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia e transtorno de compulsão alimentar, são condições psiquiátricas que afetam não apenas a saúde física, mas também a mental. Esses transtornos estão relacionados a comportamentos alimentares disfuncionais, como restrições extremas, purgação e episódios de compulsão.

Este estudo aponta que as redes sociais desempenham um papel significativo no agravamento de transtornos alimentares. A disseminação de imagens de corpos magros e tonificados, muitas vezes alteradas digitalmente, cria uma expectativa irreal de beleza. Jovens expostos a esse tipo de conteúdo podem desenvolver insatisfação corporal, que é um dos principais gatilhos para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Influenciadores digitais, ao promoverem produtos de emagrecimento e rotinas de exercícios extremas, também contribuem para a normalização de comportamentos prejudiciais. Pesquisas indicam que a constante comparação social e a busca por validação nas redes podem agravar quadros de ansiedade e depressão, exacerbando o risco de transtornos alimentares.

Por fim, os achados indicam a necessidade de ações efetivas para atenuar os impactos negativos das redes sociais na saúde mental. A formação em mídia, que visa instruir os jovens a analisar criticamente o conteúdo que consomem na internet, tem se mostrado uma estratégia promissora. Marques e colaboradores (2020) declaram que "treinar os jovens para identificar a manipulação digital e os padrões de beleza irreais é uma tática crucial para diminuir a insatisfação com o próprio corpo e evitar distúrbios alimentares". Ademais, é essencial regular o conteúdo nas plataformas digitais, particularmente no que diz respeito à promoção de regimes drásticos e produtos para perda de peso, para salvaguardar os usuários mais suscetíveis.

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO
Festinger	Uma teoria dos processos de comparação social	1954	. Explorar como as pessoas utilizam comparações com os outros para formar opiniões sobre si mesmas, compreender sua posição em relação ao grupo e ajustar comportamentos
Thompson	. . A influência da mídia nos distúrbios da imagem corporal e nos transtornos alimentares	1999	Analisar como os padrões de beleza e os conteúdos veiculados pela mídia afetam a percepção corporal das pessoas e contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares..
. Veiga e Souza	Transtornos alimentares e as influências midiáticas	2018	Investigar como os transtornos alimentares se desenvolvem e quais fatores midiáticos podem contribuir para sua ocorrência
.Almeida e Ferreira	Padrões de beleza e saúde mental: um estudo sobre o impacto das redes sociais	2019	Analisar como a exposição a padrões estéticos irreais afeta a autoestima, a autopercepção e a saúde mental, podendo contribuir para transtornos como ansiedade, depressão e transtornos alimentares
Marques	. Redes sociais e saúde mental: a influência dos influenciadores digitais.	2020	. Explorar a relação entre o conteúdo promovido por influenciadores digitais nas plataformas de mídia social e seu impacto na saúde mental dos usuários

Fonte: Autor, 2024.

4. DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão mostram que as redes sociais impactam significativamente o desenvolvimento de transtornos alimentares, destacando-se a promoção de padrões de beleza irrealistas e a intensa comparação social, aspectos interligados e amplamente abordados ao longo do texto.

O ciclo de validação social, no qual os usuários buscam aprovação através de sua aparência física, reforça a adoção de comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas extremas e jejuns sem indicação profissional ou finalidade específica que contribua para a saúde. Esses comportamentos são amplamente promovidos por influenciadores digitais, que muitas vezes lucram com a venda de produtos de emagrecimento e rotinas de exercícios, sem considerar os efeitos negativos que essas práticas podem ter sobre a saúde mental e física dos seus seguidores.

A influência dos artigos selecionados na revisão é notável. Festinger (1954) destacou que a comparação social é um mecanismo inerente aos indivíduos, utilizado para formar opiniões sobre si mesmos, processo que se torna exacerbado nas redes sociais, como discutido posteriormente.

Nas redes sociais, esse processo é exacerbado, pois as pessoas se deparam com imagens idealizadas e editadas digitalmente, criando expectativas irreais (Thompson ; Heinberg, 1999).

Um ponto relevante é a atuação dos influenciadores digitais, que frequentemente promovem produtos de perda de peso e rotinas alimentares restritivas. Almeida ; Ferreira (2019) observaram que esses influenciadores contribuem para a normalização de comportamentos alimentares anormais, enquanto Marques et al. (2020) ressaltaram a necessidade de maior regulamentação das plataformas digitais para evitar a disseminação de práticas prejudiciais.

Estudos como os de Veiga ; Souza (2018) também destacaram que a pressão por se adequar aos padrões de beleza impostos pelas redes sociais pode desencadear transtornos como a compulsão alimentar. Esse transtorno, frequentemente associado à frustração gerada pela incapacidade de atingir padrões corporais idealizados, evidencia a complexidade das relações entre saúde mental e uso de redes sociais.

O debate acerca do efeito das redes sociais na saúde mental dos jovens é intrincado, dado que engloba diversos elementos psicológicos e socioculturais. Uma das principais estratégias identificadas foi a comparação social, que se intensifica nas redes sociais devido à sua natureza predominantemente visual. Festinger (1954) já indicava que as pessoas costumam avaliar suas próprias competências e atributos em relação aos demais. As redes sociais intensificam essa tendência, possibilitando uma comparação contínua e, frequentemente, desleal. Nas plataformas online, os utilizadores se deparam com uma representação modificada e editada da realidade, gerando expectativas infundadas sobre como seus corpos deveriam se apresentar.

Também é importante ressaltar os efeitos dos influenciadores digitais na discussão acerca dos distúrbios alimentares. Esses indivíduos, com milhões de seguidores, frequentemente incentivam um estilo de vida centrado excessivamente na aparência física, fazendo com que seus seguidores acreditem que a extrema magreza é um sinal de sucesso e felicidade. Conforme destacam Almeida ; Ferreira (2019), "a adoração aos influenciadores digitais tem contribuído para a normalização de comportamentos alimentares anormais entre os jovens, que buscam reproduzir as rotinas e dietas rigorosas praticadas por essas personalidades públicas". Isso estabelece uma narrativa enganosa de que o bem-estar está intrinsecamente ligado à aderência a padrões corporais específicos.

Outro ponto relevante é a relação entre transtornos alimentares e saúde mental. Estudos mostram que a insatisfação corporal, impulsionada pelo uso excessivo de redes sociais, está diretamente ligada ao aumento de distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade. Veiga ; Souza (2018) destacam que "a pressão para se adequar aos padrões de beleza impostos pelas redes sociais é um fator significativo no desenvolvimento de transtornos de saúde mental, que frequentemente coexistem com os distúrbios alimentares". Esse achado reforça a necessidade de uma abordagem integrada que considere tanto a saúde mental quanto física dos indivíduos afetados.

A normalização de comportamentos prejudiciais à saúde, como a promoção de dietas da moda e o uso de substâncias para emagrecimento, é outro problema crítico. As redes sociais têm facilitado a disseminação de práticas que, embora perigosas, são muitas vezes apresentadas como soluções rápidas e eficazes para alcançar a magreza. Isso é particularmente preocupante porque muitas dessas práticas carecem

de base científica e são promovidas sem qualquer tipo de advertência sobre os riscos envolvidos. Marques et al. (2020) afirmam que "a proliferação de informações falsas ou incompletas sobre saúde e alimentação nas redes sociais está contribuindo para o aumento de transtornos alimentares entre os jovens".

Ademais, a ausência de uma regulação eficaz nas plataformas digitais tem permitido que influenciadores e empresas divulguem produtos e serviços que podem ser potencialmente nocivos à saúde dos usuários. Apesar de algumas ações terem sido implementadas para restringir a venda de produtos de emagrecimento a menores, essas ações ainda são insuficientes para salvaguardar os usuários mais vulneráveis. Almeida ; Ferreira (2019) propõem que "é imprescindível um maior controle e regulamentação das mídias sociais para assegurar a veiculação responsável de informações sobre alimentação e imagem corporal".

Em última análise, o debate acerca de possíveis medidas para atenuar os impactos negativos das redes sociais nos distúrbios alimentares destaca a relevância da formação em mídia. É crucial instruir os jovens a analisar criticamente o conteúdo que consomem nas redes sociais, particularmente no que diz respeito aos padrões de beleza e à alimentação, para fomentar uma relação mais equilibrada com a própria imagem corporal. Ademais, a implementação de políticas mais estritas de controle de conteúdo e o estímulo a uma maior diversidade de corpos nas plataformas podem contribuir para diminuir a pressão estética exercida pelas redes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho analisou, à luz da literatura selecionada, a influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares. Os resultados evidenciam que o uso excessivo dessas plataformas está associado à promoção de padrões de beleza irreais, à comparação social exacerbada e ao impacto dos influenciadores digitais. Esses fatores contribuem significativamente para o aumento da insatisfação corporal e para a adoção de comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas extremas, jejuns e episódios de compulsão alimentar

A análise crítica destacou que a pressão por validação social, impulsionada por curtidas e comentários, reforça a busca incessante por corpos idealizados. Influenciadores digitais, muitas vezes, agravam essa dinâmica ao promoverem produtos e práticas sem embasamento científico, intensificando os impactos negativos sobre a saúde mental e física dos usuários. Esses achados estão em consonância com autores como Almeida e Ferreira (2019), que apontam para a necessidade urgente de regulamentação de conteúdo nas plataformas digitais.

Ademais, a literatura revisada revelou que a insatisfação corporal, intensificada pelo uso de redes sociais, está diretamente relacionada ao desenvolvimento de outros transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. Esse quadro evidencia a importância de intervenções que abordem não apenas os transtornos alimentares, mas também a saúde mental de forma integrada, conforme indicado por Veiga e Souza (2018).

Portanto, é necessário promover educação midiática e regulação de conteúdo nas redes sociais, com o objetivo de reduzir os impactos negativos dessas plataformas na saúde mental. As plataformas digitais devem adotar políticas rigorosas para restringir a disseminação de conteúdo relacionado à perda de peso, especialmente produtos prejudiciais. Assim, será possível criar um ambiente mais seguro e saudável para os usuários, onde a diversidade corporal seja valorizada e comportamentos alimentares nocivos não sejam incentivados.

Os influenciadores digitais têm um papel crucial neste processo, incentivando dietas restritivas e produtos para perda de peso, frequentemente sem levar em conta

as consequências adversas dessas práticas para a saúde mental e física de seus seguidores. A busca incessante por validação nas redes sociais, expressa em likes e comentários, enfatiza a importância de cumprir esses padrões estéticos, aumentando a susceptibilidade dos usuários a distúrbios alimentares. Ademais, a ausência de regulamentação das plataformas possibilita a disseminação descontrolada de conteúdos nocivos à saúde, favorecendo a normalização de comportamentos alimentares arriscados.

A discussão também evidenciou que a insatisfação corporal, alimentada pelas redes sociais, está diretamente relacionada a outros transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade. A pressão para alcançar o corpo perfeito e a comparação constante com influenciadores digitais criam um ambiente propício para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, que muitas vezes coexistem com os transtornos alimentares. Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem mais abrangente para lidar com os impactos das redes sociais sobre a saúde mental dos jovens.

As conclusões reforçam a necessidade de medidas efetivas para mitigar os impactos negativos das redes sociais, incluindo: (1) educação midiática, que capacite os jovens a identificar padrões de beleza irreais e manipulações digitais; (2) regulamentação rigorosa de conteúdos relacionados a dietas e perda de peso; e (3) promoção da diversidade corporal, como estratégia para reduzir a pressão estética e favorecer uma relação mais saudável com o próprio corpo.

Por fim, conclui-se que embora as redes sociais ofereçam benefícios como a criação de comunidades de apoio, seus impactos negativos sobre a saúde mental e comportamental demandam atenção contínua de educadores, profissionais de saúde, legisladores e das próprias plataformas digitais. Apenas por meio de ações coordenadas será possível promover um ambiente digital mais saudável e inclusivo, que respeite as diversas formas de corpo e contribua para o bem-estar integral de seus usuários.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jorge; FERREIRA, Mônica. ***Padrões de beleza e saúde mental: um estudo sobre o impacto das redes sociais***. Rio de Janeiro: Editora UFPR, 2019..

FESTINGER, Leão. **Uma teoria dos processos de comparação social**. *Relações Humanas*, v. 7, 1954.

MARQUES, Carla et al. ***Redes sociais e saúde mental: a influência dos influenciadores digitais***. Brasília: Editora UnB, 2020.

THOMPSON, J. Kevin; HEINBERG, Leslie J. **A influência da mídia nos distúrbios da imagem corporal e nos transtornos alimentares: nós os insultamos, agora podemos reabilitá-los?** *Revista de Questões Sociais*, v. 55, n. 2, 1999

VEIGA, Larissa; SOUZA, Maria Clara. ***Transtornos alimentares e as influências midiáticas***. São Paulo: Editora ABC, 2018.

.

.