



Universidade Estadual de Campinas
Colégio Técnico de Campinas



Adrielly Espíndola
Beatriz Cristina Gomes
Gustavo Dias Correia
Kátia Alexandra Santana
Matheus do Carmo Rosa

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Campinas – SP

2017

Adrielly Espíndola
Beatriz Cristina Gomes
Gustavo Dias Correia
Kátia Aleksandra Santana
Matheus do Carmo Rosa

Introdução ao Trabalho Científico
Técnico em Enfermagem Vespertino - 49

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Colégio Técnico de Campinas – COTUCA como requisito parcial para a obtenção do título de técnico em enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dra. Tânia Maria Coelho Leite

Campinas – SP

2017

DEDICATÓRIA

Nossos agradecimentos à Professora Tânia, por sua paciência, dedicação e apoio. Este trabalho é dedicado a ela e a todas as pessoas que já superaram ou ainda sofrem com os Transtornos Alimentares.

RESUMO

Introdução: Atualmente, a mídia vem sendo utilizada para a propagação de padrões ideais de beleza, além de propagandas de *fast food* que estimulam o consumo exagerado de seus produtos. **Objetivo:** Avaliar o reflexo da mídia na criação do padrão de beleza ideal e como esta contribui para os Transtornos Alimentares. **Metodologia:** Revisão de Literatura utilizando artigos científicos já publicados em três bases de dados e um livro. **Resultados:** Foram encontrados oitenta e dois artigos, dos quais oito foram selecionados para discussão baseados em seus títulos e conteúdo. Percebemos a existência de opiniões convergentes e divergentes sobre o modo como a mídia influencia nos transtornos alimentares. **Conclusão:** Concluimos que a mídia tem alto grau de influência nos transtornos alimentares sendo propagadora de ideais de beleza.

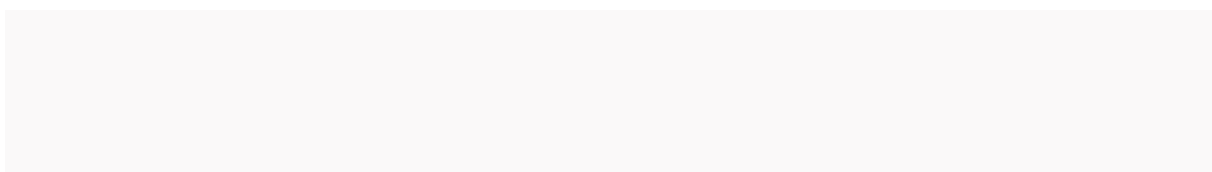
Palavras Chave: Influência. Mídia. Transtornos Alimentares.

Key- words: Influence. Media. Eating Disorders.

Palabras Claves: Influencia. Medios. Transtornos Alimentarios.

SUMÁRIO

Introdução.....	5
Objetivo	6
Metodologia.....	7
Resultados.....	8
Discussão	10
Conclusão	16
Referências Bibliográficas.....	17



Introdução

Nos últimos anos a busca por melhorias na saúde e envelhecimento saudável está crescendo (W.H.O, 2005). Grande parte deste crescimento é devido à conscientização e maior acesso às informações sobre os assuntos, tanto na mídia, quanto nas redes sociais, que leva a reflexão do quão importante é a fonte destes conteúdos divulgados (DESGUALDO, 2014).

Exemplos não são difíceis de encontrar, como propagandas de moda impondo uma padronização para o corpo, induzindo que apenas o padrão que apresentam é o ideal; ou redes de *fast-food* estimulando o consumo excessivo de seus produtos (VIEIRA, 1997).

Uma informação mal divulgada ou mal explicada pode desencadear vários problemas para a saúde pública, como o número elevado de casos de distúrbios alimentares (FARIA, SHINOHARA, 1998).

O termo distúrbios alimentares refere - se ao conjunto de doenças ligadas a alimentação e ao peso corporal. Os principais tipos de distúrbios alimentares são a anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar. Outras menos frequentes, mas não menos importantes são: Ortorexia, Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) e Vigorexia (BORGES et al. 2015).

As principais características da Anorexia Nervosa são a perda de peso excessiva inadequada para a idade e altura, distorção de sua imagem, supervalorização da forma corporal. Ocorre também a superestimação do tamanho do corpo como um todo ou de suas partes. Ambos os quadros geram uma insatisfação com a imagem corporal mentalmente construída. (ALVES et. al, 2008).

Segundo Behar (1994), bulimia nervosa é consiste em uma doença onde a pessoa tem compulsões periódicas de alimentos e em seguida utiliza de estratégias para eliminar as calorias que foram consumidas, recorrendo a métodos purgativos como provocar vômitos ou usar indiscriminadamente laxantes e diuréticos e também a métodos não purgativos como jejuns e exercícios físicos em excesso.

Segundo Silva (2005), o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) se caracteriza como a ocorrência de episódios de descontrole alimentar, nos quais constamos uma ingestão pesada e desenfreada de alimentos, seguida por uma

“ressaca moral” denominada por grandes doses de auto reprovação e inundada de sentimentos de culpa de primeira grandeza.

A ortorexia, segundo Martins et al (2011), é um transtorno alimentar recém apresentado, descrito por uma obsessão patológica quanto à saúde alimentar, qualidade dos alimentos ingeridos, e pureza da dieta.

Soler et al (2013) definem vigorexia como um transtorno dismórfico corporal, e nele os indivíduos dão enfoque nos seus defeitos estéticos ou ainda imagina ter defeitos que na realidade não existem. Esses defeitos passam a torturá-los e fazem com que eles se sintam repugnantes, gerando um grande sofrimento psíquico.

Os distúrbios alimentares acometem principalmente os adolescentes, mas há relatos de que podem se desenvolver durante a infância ou a fase adulta, com maior frequência em mulheres, mas sem distinção entre gênero, raça ou classe social. (SMITH, WARDLAW, 2013)

Conforme pesquisas realizadas pela Associação Americana de Psiquiatria (APA), um por cento da população mundial sofre com transtornos alimentares.

O distúrbio alimentar geralmente está coexistente com outras doenças como depressão, ansiedade e uso de substâncias químicas, ou seja, uma enfermidade que necessita de acompanhamento por uma equipe multidisciplinar, um envolvimento e conscientização da doença pela família, medicamentos e, se necessário, a hospitalização para que este tratamento evite causar graves problemas físicos ou mesmo chegar ao óbito (RIBEIRO, 1998).

Objetivo

- Avaliar o reflexo da mídia na criação do padrão de beleza ideal e como esta contribui para os Transtornos Alimentares

Metodologia

Para o desenvolvimento desse trabalho foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica. Conforme Gil (2002), a pesquisa bibliográfica explica um problema a partir de artigos já publicados em diversos tipos de fontes.

Realizar uma pesquisa bibliográfica é essencial para que se conheça e analise as principais contribuições teóricas sobre um determinado tema ou assunto.

A pesquisa bibliográfica procura analisar e conhecer as contribuições científicas ou culturais do passado existentes sobre um determinado problema, assunto ou tema (CERVO; BERVIAN, 2005).

Para desenvolver esta monografia, utilizamos materiais já publicados visando um aprofundamento sobre a influência da mídia nos transtornos alimentares.

A seleção dos artigos se deu a partir da base de dados Web Artigos, da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da Scielo.

Sendo as palavras chaves: “Transtornos alimentares”, “Mídia” e “Influência” para a identificação de artigos relacionados ao tema escolhido.

Os artigos encontrados sofreram primeiramente uma seleção através do título, posteriormente os aceitos foram lidos na íntegra e então aceitos ou não para a realização da revisão de literatura.

Os critérios de inclusão dos artigos avaliados foram: aderência ao objetivo e artigos publicados na íntegra que colaboravam com a temática sobre a influência da mídia nos transtornos alimentares. Os critérios de exclusão foram: artigos não publicados na íntegra e artigos que não colaboraram com a temática.

Resultados

Buscando análise das referências e dos conteúdos lidos nos artigos, estes foram organizados quanto ao nome dos autores, base de dados, ano e título do conteúdo. Dos oito artigos selecionados, um foi encontrado a partir da base de dados Web Artigos, três a partir da BVS e quatro a partir da Scielo. Os artigos selecionados foram encontrados nos anos: 2003, 2010, 2011 e 2015 – um artigo por ano. 2006 - dois artigos; 2008 – dois artigos.

Base de Dados	Artigos selecionados pelo título	Artigos revisados e aceitos
Web Artigos	7	1
BVS	3	3
Scielo	5	4
Total	15	8

Nome dos Autores	Ano de Publicação	Base de dados	Título
ANDRADE, A. ; BOSI, M. L. M.	2003	BVS	Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino
MALDONADO, G. R.	2006	Scielo	A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa
MULLER A. P. F.; et al	2008	Web Artigos	A mídia nos transtornos alimentares do adolescente: um contraste multidisciplinar
NIEMEYER, F.; KRUSE, M. H. L.	2008	BVS	Discursos da revista Capricho

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S.	2010	Scielo	Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo
SILVA, A. B. B.	2005	Livro	Mentes Insaciáveis
SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N.	2006	BVS	Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares
UZUNIAN L. G.; VITTALE, M. S. S.	2015	Scielo	Habilidades Sociais: Fator de Proteção contra Transtornos Alimentares em adolescentes
VALE, A. M. O.; ELIAS, L. R.	2011	Scielo	Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental

Tendo como objetivo avaliar o reflexo da mídia na criação do padrão de beleza ideal e como esta contribui para os Transtornos Alimentares, este trabalho foi realizado com base na pesquisa bibliográfica em artigos já publicados, sendo encontrados 82 artigos, dos quais oito foram selecionados para a discussão.

Analisando os artigos, encontramos opiniões convergentes e divergentes a respeito da influência da mídia nos transtornos alimentares, como por exemplo os autores Maldonado (2006), Uzunian e Vitalle (2015) e Vale e Elias (2011) defendem a ideia de que a mídia impõe um padrão de beleza a ser seguido, sendo uma das principais influências para a ideia de “corpo perfeito” que predomina na sociedade o que influencia diretamente nos transtornos alimentares.

Já para Muller et al (2008) a mídia seria apenas um instrumento utilizado para propagar uma ideia que já é existente na nossa sociedade, ou seja, ela apenas divulga um padrão que já existe e está impregnado nas nossas atitudes cotidianas e que independentemente da mídia, ele continuaria existindo e sendo propagado por nós mesmos.

Discussão

Iniciamos esta discussão já com um questionamento. Nos propusemos a estudar a influência da mídia nos transtornos alimentares, porém, o que é a mídia? O que ela faz?

Niemeyer e Kruse (2008) afirmam que a mídia é uma instância onde o poder se exercita. Ela tem a capacidade de educar, disciplinar e regular os corpos como qualquer outra instância educativa. Atualmente, uma sofisticada "maquinaria pedagógica", incluindo aí revistas, jornais, programas de TV, filmes, músicas, esportes e publicidade, amplia e complexifica a educação dos corpos.

Com essa definição, seguimos em frente com mais um questionamento: pode-se perceber que a mídia pode ser utilizada para o bem. A educação dos corpos, feita de maneira correta, é de grande utilidade. Como podemos afirmar então que a mídia pode influenciar alguém a ponto desse indivíduo vir a desenvolver um transtorno alimentar?

A mídia divulga um padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e especialmente no caso do corpo feminino, magro. Pesquisas apontam para o fato de que este padrão de beleza divulgado se aplica a apenas 5 a 8% da população mundial. Especialmente no Brasil onde a miscigenação é elevada, a mídia no geral, acaba por mostrar seu desinteresse pela riqueza de tipos, de raças, insistindo num padrão único de beleza tanto para mulheres quanto para homens. Esse conceito pode ser observado na publicidade, nas revistas, novelas e programas de televisão (MALDONADO, 2006).

O padrão de beleza imposto pela sociedade atual corresponde a um corpo com formas físicas bem definidas. Os padrões corporais e hábitos alimentares são ditados pela mídia, que influencia os valores e escolhas de crianças, adolescentes e adultos jovens (UZUNIAN; VITALLE 2015).

A mídia, voltada para a promoção do consumo é um meio rápido e eficaz de se disseminar mandos e regras. Existe uma expressiva divulgação de fórmulas de rápido emagrecimento, de mensagens explícitas ou implícitas da magreza como sinônimo de reforçadores generalizados, tais como status social, competência, e atratividade sexual. (VALE; ELIAS, 2011)

Os meios de comunicação influenciam de forma muito sutil vários aspectos da nossa vida: comportamental, profissional, comercial. Desde programas de entretenimento até os informativos têm grande poder de persuasão e influenciam em nossas decisões. Novelas ditam modas, notícias causam reviravolta nos mercados e na política, e a publicidade nos diz qual é o melhor produto a ser consumido. Estratégias de venda, que em sua grande maioria não há compromisso de responsabilidade com o consumidor. Fazem-nos acreditar que temos necessidades e se consumirmos ou utilizarmos os seus produtos teremos uma satisfação, felicidade, ou seja, seremos pessoas realizadas.

Como vivemos em uma sociedade extremamente consumista, é claro que grandes corporações aproveitam-se da mídia, como citado anteriormente, para divulgar não só produtos, mas um estilo de vida, onde as pessoas devem se adequar para serem aceitas socialmente. É o caso da revista *Capricho*. Niemeyer e Kruse (2008) , realizaram uma pesquisa onde procuravam verificar qual era a posição e influência da revista em relação aos transtornos alimentares:

“Durante nossas análises, percebemos que a *Capricho* mostra um corpo perfeito que deve ser seguido. Para isso, faz prescrições de como ter esse corpo, e muitas correspondem exatamente a essas "atitudes anoréxicas" que ela mesma divulga. Dessa forma, a revista aciona tais comportamentos em suas leitoras, que experimentam a insatisfação com o corpo”.

No final da análise, as autoras ainda concluem que a maioria dos discursos da revista *Capricho* está associada a um ideal de corpo associado à magreza. A revista estampa isso tanto em suas imagens quanto em suas matérias e informes publicitários, e é essa a revista que será exposta a milhares de adolescentes que tentarão desesperadamente se encaixar nesse ideal de magreza.

A ênfase na busca do “corpo perfeito” é determinante no fator da autoestima. Na maioria das vezes ela vem das repercussões da mídia. E é outro fator que faz com que esses sentimentos de culpa e rejeição da auto- imagem piorem. Ao se verem em frente de várias propagandas e comerciais, no qual apresenta todos os dias mulheres magérrimas enfatizando que estas têm o padrão ideal de beleza, o sentimento de culpa se vem sob si mesma, fazendo se sentir como a principal culpada por não ter aquele

corpo tão desejado, assim, aceitar-se se transforma em uma tarefa completamente impossível.

Um outro ponto que deve ser considerado é que também existe uma relação entre a mídia e a urbanização na predisposição aos transtornos alimentares. Um maior grau de urbanização parece aumentar a chance das ocorrências. A urbanização levaria a uma maior exposição ao ideal de beleza – a magreza – por meio da mídia, além de propiciar mudanças de hábitos alimentares, sedentarismo e um maior número de pessoas com obesidade. (OLIVEIRA, HUTZ, apud MORGAN et al, 2010).

A obesidade, influenciada pela mídia como citado acima, ocorre devido às inúmeras exposições de propagandas de *fast food* e alimentos industrializados em geral, e se associarmos com a definição de compulsão alimentar, vemos que são extremamente prejudiciais para seus portadores, uma vez que esses não têm muitas das vezes controle sobre seus impulsos. Os bulímicos também são prejudicados pois também tem os períodos de compulsão alimentar seguidos de comportamento purgativo.

Em estudo realizado na Inglaterra, 87 garotas adolescentes foram divididas em três grupos: o primeiro foi exposto a modelos magras em vídeos de música, o segundo ouvia somente as músicas dos vídeos, sem a imagem, e ao terceiro foi dada uma lista de palavras neutras para serem memorizadas e evocadas. Foi constatado que no primeiro grupo houve um aumento significativo da insatisfação com o corpo, comparado às outras intervenções, demonstrando o impacto deste tipo de mídia na construção da imagem corporal de adolescentes. (OLIVEIRA, HUTZ apud BELL et al, 2010)

Outra pesquisa que relatou uma forte relação entre exposição à mídia e desenvolvimento de transtornos alimentares foi realizada na Tanzânia. Entrevistas feitas com 214 mulheres de 13 a 30 anos constataram que aquelas com maior número e severidade de sintomas relacionados a esses distúrbios eram as que mais tinham acesso à televisão, à internet e ao cinema (OLIVEIRA, HUTZ, apud EDDY et al, 2010).

Vale e Elias (2011), lembram ainda que livros com receitas emagrecedoras mágicas viram best-sellers por semanas. Outdoors apresentam propagandas que incentivam o emagrecimento.

“Por exemplo: uma campanha de uma indústria de shakes para emagrecimento apresentada no final da década de 90 em

outdoors onde se lia "Felicidade é entrar num vestido P" ou "A melhor maneira de conquistar um homem é pelo estômago: o seu estômago". As fotos das modelos e atrizes, lindas e com corpos esculturais são digitalizadas, afastando cada vez mais a mulher comum delas”.

Entretanto, esse modelo de beleza, como já dito, para muitas mulheres, não é alcançável e isso faz com que elas terminem julgando-se incapazes e frustradas, porque mesmo se envolvendo em dietas, não alcançam o peso "ideal" e passam a se utilizar progressivamente de práticas cada vez mais nocivas à saúde. Artistas e modelos famosas, seja em propagandas de televisão ou em revistas especializadas, além de vincular suas impactantes imagens, também fazem incentivo à adoção de práticas alimentares restritivas, associando suas imagens ao resultado de determinadas dietas e ao uso indiscriminado de produtos para emagrecimento. Além disso, dizem abertamente que, para alcançar esse o corpo “perfeito”, muitas vezes, se utilizam de práticas de controle de peso, como: dietas restritas, exercícios físicos extenuantes, cirurgias plásticas e até jejum. Elas influenciam as práticas alimentares de controle de peso adotadas. (SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006)

A afirmação acima é complementada por Andrade e Bosi (2003) que dizem que a influência da mídia na produção do ideal de beleza feminina, tem a disseminação de duas crenças falsas acompanhando a busca do corpo ideal. Uma delas é a de que o corpo é infinitamente maleável, podendo alcançar o ideal estético com dietas e exercícios, negligenciando-se as determinações biológicas e genéticas.

Como podemos perceber, é claro que a mídia tem seu papel nos Transtornos Alimentares, mas também sabemos, é claro, que a mídia não surge sozinha. É preciso que alguém tenha criado essa concepção de que a magreza é o que há, e agora apenas estamos a reproduzindo.

“Considera-se a cultura como um componente importante na imagem corporal. Ao longo dos séculos, os padrões de beleza feminina mudaram. Na década de 60 já se sugeria que o culto à magreza seria um fator precipitante da anorexia nervosa. Nos anos 80, ocorreu um crescimento considerável do mercado relacionado à manutenção do corpo. Fazem parte desse arsenal industrial da sociedade de consumo, aparelhos de musculação,

suplementos nutricionais, revistas sobre boa forma e saúde, regimes alimentares e cirurgia plástica”. (SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006)

Silva (2005) conta que quando a mulher atingiu o processo de independência e abandonou o lar pelo local de trabalho, houve uma grande mudança no mercado consumidor. Se antes, o que elas faziam era consumir produtos voltados para a casa, como apetrechos de limpeza, cama, mesa e banho, agora com certeza iria haver uma queda na compra desses produtos. O novo desafio do marketing era fazer com que mesmo empoderadas e ocupadas, as mulheres continuassem consumindo tanto quanto antes. O desafio é cumprido quando percebe-se que se elas forem mantidas em um estado de rejeição a si mesmas, de frustrações constantes, de fome e insegurança sexual, elas continuarão consumindo porque a heroína contemporânea não pode parar de ser linda.

A autora ainda afirma que pesquisas mostram que o tipo de corpo feminino que os homens preferem, não chega nem perto do grau de magreza que é propagado pela mídia. Essa má informação é mantida para que diversos setores de beleza continuem ganhando dinheiro com o emagrecimento dessas mulheres.

O fato é que nem sempre estamos conscientes do que permeia nossas mentes e comportamento. A publicidade investe muito em pesquisas apenas para te convencer que aquilo que está sendo oferecido é a melhor alternativa, portanto as principais maneiras de evitar se encontrar nessa situação de manipulação midiática é o autoconhecimento, saber o que realmente lhe faz bem, o que lhe é necessário. Buscar vários tipos de meios de comunicação confiável, verificar fontes, não em algo simplesmente divulgado e não questionado e/ou averiguado e sim formar sua opinião, baseada nas próprias experiências e conclusões.

Para Muller et al (2008), a sociedade é tida como responsável pela busca de um padrão corporal, apesar de outros fatores poderem ser desencadeantes. A sociedade estaria então ditando "moda", e a mídia por ser a parte visível está sendo alvo de críticas e punições.

“Entendemos que a sociedade escolhe um modelo a seguir, mas por este modelo ser colocado na mídia e ganhar destaque,

valor, as pessoas passam a sofrer consequências subjetivas por conta disso. Sendo assim a mídia apresenta uma parcela de responsabilidade, pois é quem apresenta tais valores sociais”.

Vale a pena refletir sobre o que é dito: Caso a mídia deixasse de passar estes anúncios, entre outros meios de divulgação como novelas e revistas, será que as pessoas, principalmente as mulheres não se sentiriam mais pressionadas a seguir este padrão? Seria criado outro padrão? Enfim, se retirássemos da mídia o seu papel de divulgadora, o que aconteceria?

As autoras ainda ressaltam que na perspectiva do profissional de nutrição a mídia também não é uma aliciadora, mas uma propagadora do modelo social vigente em que o corpo cada vez mais magro, ganha destaque. A mídia apresenta, ou seja, funciona como uma "lente de aumento" que apresenta o que a sociedade considera belo.

Contudo, é evidente que o papel da mídia é gigantesco na vida das pessoas, seja incentivando-as a serem mais saudáveis ou fazendo com que elas se sintam reprimidas a ponto de desenvolverem esses transtornos. Ter a mídia “fora da jogada” não seria algo positivo, pois ela já faz parte da nossa vida atualmente, porém, é necessário que haja um controle do tipo de informação que é compartilhada por esses meios.

Conclusão

Podemos concluir que o papel da mídia na influência dos transtornos alimentares é grande e extremamente ativo. Não atribuímos à mídia a inteira culpa por esses transtornos uma vez que é comprovado cientificamente que há outros fatores que influenciam seu aparecimento, porém a consideramos um importante gatilho para esses problemas.

Enquanto tivermos grandes corporações por trás de todo o marketing divulgado na mídia, enquanto o capitalismo considerar mais importante lucrar com a “beleza” do que com a saúde física e mental das pessoas, esse tipo de padrão continuará sendo exibido. Cabe a cada um de nós fazer nossa parte na sociedade, conscientizando as pessoas para que não venham se tornar vítimas da mídia, além de não reproduzir esses padrões evitando influenciar outras pessoas.

Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association – APA. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition. Arlington. 2013.

ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. **Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino**. Revista Nutrição. v.16 n.1. Campinas. 2003.

BORGES, S. et al. **Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação?** Psicologia Hospitalar. v.13, n.2. São Paulo. 2015.

CERVO, A.L. e BERVIAN, P.A. **Metodologia Científica**. 5ª Edição. São Paulo: Ed. Prentice Hall, 2005.

DESGUALDO, J. L.M. N. G. **Dimensionamento do poder da mídia na sociedade da informação**. Revista da Faculdade de Direito de São Judas Tadeu. Nº 2 p.197. São Paulo. 2014

FARIA, S. P.; SHINOHARA, H. **Transtornos alimentares**. InterAÇÃO, Curitiba, v. 2, p. 51-73. 1998

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4ª Ed. São Paulo: Atlas; 2002.

GUPTA, et al. apud KACHANI, A. T.; CORDÁS, T. A. **Da ópera-bufa ao caos nosológico: pica**. Revista de psiquiatria clínica. v. 36, n. 04, p. 163. 2009.

LÓPEZ, L. B.; LANGHINI, S. H.; de PORTELA, M. L. P. apud KACHANI, A. T.; CORDÁS, T. A. **Da ópera-bufa ao caos nosológico: pica**. Revista de psiquiatria clínica. v. 36, n. 04, p. 163. 2009.

LÓPEZ, L. B. et al. apud KACHANI, A. T.; CORDÁS, T. A. **Da ópera-bufa ao caos nosológico: pica**. Revista de psiquiatria clínica. v. 36, n. 04, p. 163. 2009.

MALDONADO, G. R. **A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa**. Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5 n.1, p.59-76, 2006.

MARTINS, M. C. T. et al. **Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito**. Revista de nutrição. v. 24, n. 02, p. 346-47. 2011.

MULLER, A. P. F.; et al. **A mídia nos transtornos alimentares do adolescente: um contraste multidisciplinar**. Faculdades Jorge Amado. Tese para conclusão de graduação em psicologia. Salvador. 2008.

NIEMEYER, F.; KRUSE M. H. L. **Constituindo sujeitos anoréxicos: discursos da revista Capricho**. Texto contexto - enfermagem. vol.17 n.3. Florianópolis. 2008.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. **Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo**. Psicologia em Estudo. v. 15, n. 3, p. 575-582. Maringá. 2010.

RIBEIRO, R.P.P.; SANTOS P.C.M.; SANTOS J.E. **Distúrbios da conduta alimentar: anorexia e bulimia nervosas**. Medicina, Ribeirão Preto, 31:45-53. 1998.

SILVA, A.B.B. **Mentes Insaciáveis: anorexia, bulimia e compulsão alimentar: conheça o universo das pessoas que sofrem desses transtornos**. Rio de Janeiro: Ediouro. 2005.

SMITH, A. M., WARDLAW, G. M. **Nutrição Contemporânea**. Ohio. 8ªed, p.470. 2013.

SOLER, P. T. et al. **Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas.** Revista brasileira de medicina do esporte. v. 19, n. 05, p. 343-44. 2013.

VIEIRA, C.L. **Ser magra a todo custo.** Rev. Marie Claire. n. 80 , p.188-9, 1997.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.** Revista Nutrição. vol.19 no.6 Campinas. 2006.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M.S.S. **Habilidades Sociais: Fator de Proteção contra Transtornos Alimentares em adolescentes.** Ciênc. saúde coletiva , Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3495-3508, 2015.

VALE, A. M. O.; ELIAS, L. R. **Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. vol.13 no.1 São Paulo. 2011.

WALKER *et al.* apud KACHANI, A. T.; CORDÁS, T. A. **Da ópera-bufa ao caos nosológico: pica.** Revista de psiquiatria clínica. v. 36, n. 04, p. 163. 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, p.60. 2005.