

## DESAFIOS PSICOLÓGICOS NA ERA DIGITAL: CYBERBULLYING, AUTOIMAGEM E TRANSTORNOS ALIMENTARES

Alinne Layanne Santos da Cunha<sup>1</sup>

Ana Clara Barros Bulcão<sup>2</sup>

Carol Santana Dantas de Araújo<sup>3</sup>

Rodolfo Rodrigues Medeiros<sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

A internet é amplamente integrada em nossas vidas e, apesar de oferecer vários benefícios, o uso excessivo e a frequente exposição ao domínio virtual podem ter efeitos prejudiciais na saúde mental e física dos usuários. E o presente trabalho, resultado de um Projeto Integrador construído no IFRN/*Campus* Parelhas, envolvendo as áreas de informática e filosofia, aborda alguns dos problemas relacionados ao uso da internet e mídias sociais, tais como o cyberbullying, a percepção da autoimagem e os transtornos alimentares.

A pesquisa objetiva contribuir com a caracterização e o combate a tais fatores, alertando sobre suas consequências e sintomas e sugerindo algumas ações de tratamento e prevenção. A pesquisa foi desenvolvida por meio da revisão bibliográfica.

O cyberbullying pode resultar em isolamento social, baixa autoestima, insatisfação corporal, ansiedade etc. A exposição frequente a imagens idealizadas nas mídias sociais pode influenciar a percepção do corpo, contribuindo para transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia nervosa. Contudo, a internet e as mídias sociais podem ser ferramentas positivas no enfrentamento desses problemas, oferecendo intervenções para melhorar a autoimagem, fornecer informações sobre tratamento e apontar profissionais especializados. Nesse contexto, foi criado um perfil no *Instagram* para divulgar a definição, características, sintomas e sugestões de prevenção e tratamento de cyberbullying, anorexia nervosa e bulimia nervosa, temas que serão explorados adiante.

### REFERENCIAL TEÓRICO, RESULTADOS E DISCUSSÃO

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN/*Campus* Parelhas. E-mail: [alinne.santos@escolar.ifrn.edu.br](mailto:alinne.santos@escolar.ifrn.edu.br);

<sup>2</sup> Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do IFRN/*Campus* Parelhas. E-mail: [clara.bulcao@escolar.ifrn.edu.br](mailto:clara.bulcao@escolar.ifrn.edu.br);

<sup>3</sup> Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do IFRN/*Campus* Parelhas. E-mail: [carol.santana@escolar.ifrn.edu.br](mailto:carol.santana@escolar.ifrn.edu.br);

<sup>4</sup> Professor orientador: Mestre em Filosofia pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Docente de Filosofia do IFRN/*Campus* Parelhas. E-mail: [rodolfo.medeiros@ifrn.edu.br](mailto:rodolfo.medeiros@ifrn.edu.br);

O uso das redes sociais e da internet tornou-se mais comum em nosso cotidiano, especialmente após a pandemia do COVID-19, que exigiu a implementação de quarentenas e isolamento social. Esse cenário impulsionou a imersão no mundo virtual, seja para comunicação com amigos e familiares distantes, entretenimento em plataformas de *streaming* e redes sociais, participação em ações educacionais online, compartilhamento de informações e notícias, ou facilitação do *home office* (SILVA *et al.*, 2022, p. 19).

O gerenciamento daquilo que se é postado nas redes sociais é quase incontrolável. Como consequência, nos ambientes virtuais alguns usuários interagem com outras pessoas de formas muito distintas das aprendidas nos processos de socialização físicos, promovendo insultos, ataques e xingamentos que afetam a autoestima e podem gerar ansiedade e depressão, resultando no *cyberbullying*. (FERNANDES; SEIXAS; MORAIS, 2016, p. 27). Os comentários e as piadas ofensivas transformaram uma ferramenta de ajuda e diversão em um lugar de sofrimento para as vítimas de agressões virtuais. Sobre esse fenômeno, afirma-se:

O Cyberbullying é o bullying praticado através dos meios eletrônicos: trata-se do uso da tecnologia da informação e comunicação [...] como recurso para a prática de comportamentos hostis e reiterados contra um grupo ou um indivíduo. O Cyberbullying pode ser evidenciado pelo uso de instrumentos da web, tais como redes sociais e comunicadores instantâneos, para depreciar, incitar a violência, adulterar fotos e dados pessoais com o intuito de gerar constrangimentos psicossociais à vítima (LIMA, 2018 *apud* DOURADO, 2019, p. 1).

O *cyberbullying* possui várias modalidades, dentre elas destaca-se: o *cyberstalking*, que corresponde à perseguição virtual seguida do assédio e intimidação, gerando imenso desconforto psicológico na vítima; o *flaming*, que refere-se ao ato de enviar mensagens hostis, agressivas ou insultantes para uma pessoa ou grupo, visando provocá-lo; o *harassment* (ou assédio) representa perseguição contínua, acompanhada por insultos, difamação, divulgação de informações pessoais; a exclusão, na qual a vítima é excluída de um grupo por causa de suas características e peculiaridades; o *sexting* é o envio não consensual de mensagens com conteúdo sexual, por meio de fotos ou textos (FERNANDES; SEIXAS; MORAIS, 2016; DOURADO, 2019).

As vítimas do *cyberbullying* podem apresentar náuseas, taquicardia, gastrite. Ademais, “muitos estudos vêm associando o *cyberbullying* à depressão, de modo que quanto mais a pessoa sofre *cyberbullying* maiores as chances de desenvolver uma depressão. Soma-se a isso uma relação crescente com o uso de drogas [...]” (DOURADO, 2019, p. 6). As teorias cognitivas destacam que experiências de maus-tratos, como o *cyberbullying*, podem desencadear disfunções emocionais e desdobramentos psicopatológicos, exercendo influência na forma

como a pessoa percebe a si mesma e o mundo ao seu redor. E os comportamentos das vítimas podem ser moldados por essas disfunções emocionais e cognitivas, resultando, nos casos mais graves, em comportamentos suicidas ou homicidas (DOURADO, 2019).

Aponta-se também que pessoas que já sofreram cyberbullying têm cerca de oito vezes mais probabilidades de entrarem em suas escolas armadas (BURNETT; YOZWIAK; OMAR 2013 *apud* DOURADO, 2019, p. 6). E dado os acontecimentos atuais, com casos de ataques a escolas cada vez mais frequentes, o cyberbullying não pode ser negligenciado, o combate precisa ser sério e frequente, para evitar o sofrimento das vítimas e que sua dor e revolta transforme-se em violência. Por essas razões, evidencia-se que a prevenção deste problema é essencial, visto as graves consequências geradas. Em alguns casos, os efeitos do cyberbullying podem resultar no desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Para prevenir e combater o cyberbullying, pode-se: promover conscientização sobre suas características e impactos; estabelecer consequências para comportamentos inadequados na internet; criar canais seguros de denúncia; implementar práticas para fomentar a empatia entre estudantes; oferecer suporte psicológico às vítimas; realizar campanhas, na escola e na comunidade, que incentivem ambientes online seguros, tolerantes e empáticos. Instituições educacionais desempenham um papel crucial ao dialogar com os(as) estudantes, utilizando debates, palestras e divulgação de notícias para destacar os riscos do cyberbullying e suas consequências. É fundamental ressaltar que o anonimato e a idade não isentam os autores das penalidades previstas por lei.

#### TRANSTORNOS ALIMENTARES: ANOREXIA NERVOSA E BULIMIA NERVOSA

Os padrões de beleza difundidos pela mídia e pelas redes sociais frequentemente retratam corpos idealizados, distantes da diversidade real. A constante exposição a essas representações pode desencadear pressões sociais e padrões estéticos irrealistas, levando indivíduos a uma busca incessante pela conformidade com tais modelos. Esse fenômeno, associado à cultura de “corpo perfeito”, pode desembocar na insatisfação corporal, que “[...] está diretamente ligada a preocupações com o peso, forma do corpo e gordura corporal” (XIMENES, 2019, p.45). O impacto psicológico resultante dessas pressões estéticas pode criar um ciclo prejudicial que influencia a autoimagem e a relação com a alimentação, levando a transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia nervosa (XIMENES, 2019).

“A anorexia nervosa é caracterizada pela perda de peso à custa de dieta extremamente restrita, a busca desenfreada pela magreza, distorção da imagem corporal e alterações do ciclo

menstrual” (BORGES *et al.*, 2006, p. 340). A restrição alimentar resulta na diminuição do número de refeições, podendo até evoluir para o jejum total. “Entre os sintomas que podem ser referidos pelos pacientes estão: intolerância ao frio, fadiga, queda de cabelos, constipação, dor abdominal, anorexia, letargia, pés e mãos frios, amenorreia, dificuldade de concentração, etc.” (BORGES *et al.*, 2006, p. 341-342).

Há dois tipos principais da anorexia nervosa: o restritivo e o purgativo: “no primeiro, os pacientes utilizam comportamentos restritivos associados à dieta. Na anorexia tipo purgativa, acontecem episódios de compulsão alimentar, seguidos de métodos compensatórios, como vômitos auto induzidos e o uso de laxantes e diuréticos” (BORGES *et al.*, 2006, p. 341). No que concerne às taxas de recuperação, ela apresenta índices variáveis: estima-se que “[..] de 30 a 40% dos pacientes tenham recuperação completa [...]. Outros 30 a 40% têm uma evolução mediana, oscilando entre melhora e recidiva da doença, podendo evoluir para bulimia nervosa. O restante tem um curso grave, com complicações físicas e psicológicas mais sérias” (BORGES *et al.*, 2006, p. 346). Para algumas pessoas, porém, a anorexia pode ter grande duração e causar problemas físicos e psicológicos extensos e contínuos. Muitos problemas persistem mesmo depois que o peso volta aos índices saudáveis (HALSE; HONEY; BOUGHTWOOD, 2013).

Como ações de prevenção e enfrentamento desses fatores, no âmbito escolar, frisa-se a implementação de ações abrangentes que abordem fatores de risco e promovam uma cultura de aceitação e saúde mental, primando por ações educacionais que enfatizem a promoção de uma imagem corporal positiva e o entendimento dos riscos associados à anorexia, o desenvolvimento de programas que incentivem a autoestima, a conscientização sobre a diversidade de corpos e a desconstrução de padrões estéticos prejudiciais à saúde (HALSE; HONEY; BOUGHTWOOD, 2013). Outra abordagem pertinente é trabalhar com grupos interativos, onde os estudantes compartilham suas experiências, promovendo uma conscientização mútua, refletindo ainda sobre os interesses mercadológicos por trás do estabelecimento dos modelos estéticos corporais, e “[...] abordar as formas diversificadas e complexas como a mídia reflete culturas sociais e influencia como os indivíduos sentem e veem seus corpos e a si mesmos” (HALSE; HONEY; BOUGHTWOOD, 2013, p. 104).

Relacionado a outro grave transtorno alimentar, explicita-se que “a bulimia nervosa caracteriza-se por episódios repetidos de grande ingestão alimentar e uma preocupação excessiva com o controle do peso corporal. O paciente chega a adotar medidas extremas, a fim de evitar o ganho de peso, devido à ingestão exagerada de alimentos” (BORGES *et al.*, 2006, p. 340-341).

Os episódios de compulsão alimentar na bulimia são motivados por fatores complexos e diversos, ligados a uma combinação de aspectos físicos, emocionais, psicológicos, como: a compensação emocional (quando a ingestão excessiva de alimentos é usada como forma de lidar com estresse, ansiedade, tristeza, raiva, proporcionando uma sensação temporária de alívio emocional); comida em excesso como resposta a períodos de restrição alimentar extrema; baixa autoestima; preocupação excessiva com a imagem corporal; insatisfação corporal por não se adequar a padrões de beleza idealizados pela mídia e pelas redes sociais etc.

Após os episódios da ingestão excessiva de alimentos, o bulímico adota ações compensatórias ou purgativas radicais, como vômitos autoinduzidos, uso excessivo de laxantes ou exercícios físicos extremos para evitar o ganho de peso (BORGES *et al.*, 2006). Além da insatisfação corporal, os graves efeitos da bulimia abrangem problemas gastrointestinais, desidratação, lesões dentárias, problemas hormonais, cardiovasculares, neurológicos, anemias, automutilação, depressão e ansiedade (CARMO PEREIRA CÂNDIDO, 2014).

O tratamento da bulimia nervosa adota uma abordagem multidisciplinar, abrangendo aspectos físicos, emocionais e psicológicos do transtorno. Ações comuns incluem: aconselhamento psicológico, para identificar e modificar padrões disfuncionais relacionados à alimentação e imagem corporal, além de desenvolver estratégias de enfrentamento emocional; aconselhamento nutricional, para apoiar a criação de padrões alimentares saudáveis; em alguns casos, medicamentos podem ser considerados para reduzir sintomas depressivos e compulsão alimentar; monitoramento médico frequente, para avaliar a saúde física e atenuar impactos e problemas associados ao quadro bulímico; participação em grupos de apoio, visando oferecer um ambiente para compartilhar experiências e estratégias de recuperação; envolvimento familiar, promovido para fortalecer o suporte social e criar um ambiente de recuperação saudável para todos os envolvidos (pacientes, familiares, amigos, etc.).

A detecção precoce do problema e o tratamento especializado são essenciais para melhorar as perspectivas de recuperação. Com o intuito de conscientizar e combater o cyberbullying, anorexia nervosa e bulimia nervosa, a pesquisa resultou na criação do perfil *@projeto.integrador* no *Instagram*. Este visa disseminar informações essenciais para a compreensão e enfrentamento desses problemas. As postagens feitas são compostas por várias abas, contendo imagens e breves informações: uma pergunta inicial problematizadora, instigando a curiosidade (por exemplo: “Você sabe o que é a anorexia?”), outra aba com a descrição/conceituação do problema, a seguinte destacando os principais sintomas, outra cita estratégias e atividades de prevenção e, por fim, referências e fontes consultadas. O perfil realiza ainda a indicação de filmes, séries, webséries, documentários relacionados à temática.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das características e sintomas do cyberbullying, anorexia e bulimia evidencia a complexidade desses desafios contemporâneos que afetam a saúde mental e física dos acometidos. A conscientização contínua sobre o impacto prejudicial do cyberbullying e dos distúrbios alimentares é essencial para refrear a ocorrência desses fatores e contribuir com seu enfrentamento. É fundamental unir esforços (entre pais, educadores, profissionais da saúde e a sociedade como um todo) e buscar promover um ambiente online baseado no respeito, aceitação e solidariedade, abordar as questões da influência mercadológica, midiática e sociocultural na constituição da autoimagem, valorizar a diversidade e oferecer apoio às pessoas afetadas por esses problemas, promover ações que abordem e combatam tais fatores e transtornos.

**Palavras-chave:** Cyberbullying, Transtornos Alimentares, Filosofia, Informática.

## REFERÊNCIAS

BORGES, Nádia Juliana Beraldo Goulart *et al.* Transtornos Alimentares - Quadro Clínico. In: **Medicina**, Ribeirão Preto - SP, v. 39, n. 3, jul./set. 2006, p. 340-348.

CARMO, Cristiane Costa do; PEREIRA, Priscila Moreira de Lima; CÂNDIDO, Ana Paula Carlos. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. In: **HU Revista**, Juiz de Fora/MG, v. 40, n. 3 e 4, jul./dez. 2014, p. 173-181.

DOURADO, Amanda Dias. O Cyberbullying e a Geração Y: implicações para a Saúde e Escola. In: **Anais do VI Congresso Nacional de Educação – CONEDU**. Campina Grande – PB: Editora Realize, 2019, p. 1-11. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO\\_EV127\\_MD1\\_SA19\\_ID5469\\_29062019210744.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD1_SA19_ID5469_29062019210744.pdf)>. Acesso em: 14 set. 2023.

FERNANDES, Luís; SEIXAS, Sónia; MORAIS, Tito de. **Cyberbullying - Um Guia para Pais e Educadores**. Portugal: Plátano Editora, 2016.

HALSE, Christine; HONEY, Anne; BOUGHTWOOD, Desiree. **Dominando Anorexia: experiências e desafios enfrentados por adolescentes e seus familiares**. Tradução de Dayse Batista. São Paulo: M. Books, 2013.

SILVA, Raul Roriston Gomes da *et al.* Impactos das Mídias Sociais sobre Saúde Mental no Contexto Pandêmico da Covid-19: scoping review. In: **Revista de Saúde Dom Alberto**, Santa Cruz do Sul - RS, v. 9, n.1, 2022, p. 1 – 25.

XIMENES, Rosana C. Cavalcanti (Org.). **Transtornos Alimentares e Neurociência**. Curitiba: Appris, 2019.