



PACTA - PLATAFORMA DE APOIO E COMBATE AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Amanda Luciano da Costa ¹
Ana Clara Dias dos Santos ²
Jaille Paula Batista Santos ³
Rodolfo Rodrigues Medeiros ⁴
Marçal Jose de Oliveira Morais II ⁵

INTRODUÇÃO

A internet tem presença marcante em nossas vidas e, apesar dos benefícios, seu uso excessivo pode afetar a saúde mental e física dos usuários, especialmente adolescentes e jovens que dedicam grande parte de seu tempo à navegação em sites e redes sociais. Nesse contato, eles são frequentemente expostos a anúncios e postagens que estabelecem o corpo magro e esguio como imagem idealizada da estética feminina, vinculando esse estereótipo aos ideais de sucesso, bem-estar e felicidade.

Como consequência, muitas adolescentes e jovens apresentam insatisfação com a forma e/ou o peso do seu próprio corpo, o que pode ocasionar transtornos alimentares, como anorexia e bulimia. Esses transtornos afetam o bem-estar físico, emocional e psicológico, geram danos graves à saúde.

Pelos perigos que representam, faz-se necessário promover ações que permitam maior conscientização acerca dos efeitos desses transtornos e possam auxiliar suas vítimas. E isso constitui os objetivos desta pesquisa e do site por ela produzido: contribuir com o reconhecimento e o combate aos transtornos alimentares, alertar sobre as suas consequências, características, sintomas e fornecer meios de suporte e apoio para pessoas que estejam enfrentando tais distúrbios. Este trabalho é resultado de um projeto integrador construído no IFRN/*Campus* Avançado Parelhas, envolvendo as áreas de informática e filosofia.

¹ Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN/*Campus* Avançado Parelhas. E-mail: amanda.luciano@escolar.ifrn.edu.br;

² Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do IFRN/*Campus* Avançado Parelhas. E-mail: dias.ana@escolar.ifrn.edu.br;

³ Estudante do Curso Técnico de Informática (Integrado) do IFRN/*Campus* Avançado Parelhas. E-mail: jaille.paula@escolar.ifrn.edu.br;

⁴ Professor orientador: Mestre em Filosofia pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Docente de Filosofia do IFRN/*Campus* Avançado Parelhas. E-mail: rodolfo.medeiros@ifrn.edu.br;

⁵ Professor orientador: Mestre em Ciência da Computação pela Universidade Estadual do Ceará – UFC, Docente de Informática do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN/*Campus* Avançado Parelhas. E-mail: marcal.morais@ifrn.edu.br.

METODOLOGIA

A etapa da pesquisa referente à identificação das características e sintomas dos transtornos alimentares, sobretudo da anorexia nervosa e bulimia nervosa, foi construída por meio da revisão bibliográfica e da leitura analítica e estratégica. A base referencial da produção se deu, principalmente, por meio das análises das obras *Anorexia: experiências e desafios enfrentados por adolescentes e seus familiares* (HALSE; HONEY; BOUGHTWOOD, 2013), *Anorexia e Bulimia: conversando com as famílias* (SOUZA; SANTOS, 2007); *Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas* (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014); *Transtornos Alimentares: o desenvolvimento de material psicoeducativo para abordagem terapêutica complementar* (PICCININI, 2021).

Amparando-se no pressuposto de que as mídias sociais e a internet podem ser ferramentas valiosas nas ações de conscientização e enfrentamento desses transtornos, a pesquisa culminou também na criação do *PACTA – Plataforma de Apoio e Combate aos Transtornos Alimentares*, que almeja funcionar como um elemento de apoio às pessoas afetadas por tais transtornos. Para estruturação do site foi usado uma linguagem de marcação *HiperTexto* (HTML), para o design gráfico foi usado CSS (Cascading Style Sheet) e para as funcionalidades, utilizamos a linguagem *JavaScript*. No site podem ser encontradas informações, orientações para apoiar as pessoas afetadas por tais distúrbios e conteúdos que pretendem contribuir com a conscientização e enfrentamento desses problemas, apontando suas características, sintomas, sugestões de tratamento, falas de profissionais e relatos de experiência de pacientes que sofreram e superaram os transtornos. A definição, características e sintomas da anorexia nervosa e bulimia nervosa constituirão os temas explorados adiante.

REFERENCIAL TEÓRICO, RESULTADOS E DISCUSSÃO

A indústria da beleza propaga nos mais diversos meios midiáticos (internet, TV, cinema etc.) padrões e estereótipos apontados como ideais, universalmente aceitos e desejáveis, vinculando-os à ideia de sucesso, bem-estar e felicidade. Sabe-se que a indústria estético-corporal estabelece o corpo magro e esguio como imagem idealizada da estética feminina. E como consequência dessa padronização, muitas pessoas, sobretudo adolescentes e jovens do gênero feminino, estão insatisfeitas com a forma e/ou o peso do seu próprio corpo, o que pode levar a adoção de um ciclo prejudicial que afeta a autoimagem e a relação com a alimentação, podendo conduzir ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa (XIMENES, 2019).

Devido à frequente imersão nas redes sociais e à constante exposição e comparação resultante da vida digital, o Brasil apresenta alarmante crescimento dos índices de depressão, ansiedade e transtornos alimentares entre os jovens (IEPS, 2022). Esses transtornos alimentares afetam saúde física e mental, representam distúrbios psíquicos que afetam a forma como a pessoa vê o próprio corpo, e geram outros problemas de saúde, danos ao organismo e, em alguns casos, levam à morte. É evidente que os distúrbios alimentares não têm apenas uma causa específica, mas sim são motivados por um conjunto de fatores, que podem ser de ordem genética, biológica, psicológica, podem ser ainda provenientes de abusos e traumas sofridos pela vítima, ligados a transtornos emocionais. Destaca-se, contudo, que um dos grandes aspectos que potencializam a possibilidade do desenvolvimento desses transtornos alimentares são os fatores sociais, como a constante pressão para atender aos padrões de beleza impostos e idealizados pela mídia e pelas redes sociais, o que pode desencadear frustrações, baixa autoestima, insatisfação com a autoimagem.

Pelos danos e perigos que esses transtornos representam à saúde física, emocional e psicológica, faz-se necessário promover atividades e ações que tenham a intenção de alertar sobre as suas consequências, características, sintomas e fornecer meios de suporte e apoio para pessoas que estejam enfrentando tais distúrbios, e esse é o papel do presente trabalho.

A anorexia nervosa (AN) é um transtorno alimentar caracterizado por uma preocupação excessiva com o peso corporal, que advém da distorção da autoimagem corporal, na qual sempre se vê com sobrepeso mesmo estando em estados extremos de magreza. A seu respeito, escreve-se: “a AN é caracterizada por limitações dietéticas autoimpostas, padrões inadequados de alimentação, com acentuada e rápida perda de peso induzida e mantida pelo indivíduo, associada a um medo intenso de ganhar peso, podendo levar à morte por inanição” (XIMENES, 2019, p. 21).

Indivíduos com anorexia nervosa frequentemente experimentam uma significativa distorção da autoimagem corporal, percebendo-se constantemente com excesso de peso, inclusive quando já se encontra abaixo do peso considerado saudável. Apresentam um desejo obsessivo de emagrecer, para alcançar um padrão de beleza determinado. Para tanto, as vítimas realizam dietas extremas, eliminando a maior parte dos alimentos do seu dia a dia ou até mesmo não ingerindo nada, prática excessiva de exercícios físicos. Além disso, também podem optar por utilizar medicamentos laxativos ou inibidores de apetite para a perda de massa corporal (HALSE; HONEY; BOUGHTWOOD, 2013; SOUZA; SANTOS, 2007).

Alguns dos seus sintomas físicos mais comuns são: magreza evidente e extrema, perda e fraqueza muscular, queda de cabelo, fragilidade das unhas, crescimento de pelos muito finos

pelo corpo, dificuldade para evacuar (prisão de ventre), desregulação no ciclo menstrual, cansaço excessivo. Outras condições que podem acometer pessoas com anorexia são: anemia leve, baixa temperatura corporal, baixa pressão sanguínea. Em alguns casos, há chances de alterações da massa óssea, problemas de fertilidade, complicações cardíacas e danos cerebrais (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014).

Já a bulimia nervosa (BN) caracteriza-se pela ocorrência frequente de episódios de ingestão alimentar excessiva, acompanhados por uma preocupação acentuada e exagerada com o controle do peso corporal. Acerca desse transtorno alimentar, explicita-se que ele é marcado pelo “[...] consumo de grandes quantidades de alimento em curto período de tempo, seguidos de comportamentos compensatórios como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes e diuréticos, exercícios físicos intensos, jejum e dieta restritiva, a fim de evitar ganho de peso” (XIMENES, 2019, p. 21).

Os primeiros sintomas desse distúrbio estão associados ao sistema gastrointestinal e incluem ocorrências como náuseas, refluxo, diarreia e dor abdominal. À medida que a enfermidade progride, podem surgir complicações como perda de peso e manifestações decorrentes de desnutrição, como queda de cabelo, fragilidade das unhas e falta de energia. Em estágios mais avançados, é comum observar sintomas de desidratação, desequilíbrio de eletrólitos corporais, perda gradual de massa óssea (osteopenia), deterioração dentária e alterações cardíacas. Além dos sintomas físicos, a condição também pode ter implicações psicoemocionais, como ansiedade, oscilações de humor e baixa autoestima (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014).

A bulimia nervosa não ocasiona uma redução de ingestão calórica tão expressiva e evidente como na anorexia nervosa. Em boa parte dos casos de bulimia nervosa, a alimentação é habitual, tendo episódios de exagero alimentar, seguidos de vômito ou diarreia. Por isso, normalmente, a perda de peso em bulímicos é pequena e lenta, isto é, não tão evidentes como em casos de anorexia.

O tratamento para os transtornos alimentares geralmente conta com uma abordagem coletiva, contando com intervenções, acompanhamento e orientações prestadas por psicólogo, psiquiatra, nutricionista especializados na área. O diagnóstico é obtido através de uma investigação clínica individual, e varia conforme a gravidade do quadro. Quanto antes identificar o problema, maior a possibilidade de evitar complicações, reduzir o risco de recaída, aumentando assim as chances de êxito no tratamento (PICCININI, 2021; SOUZA; SANTOS, 2007).

É difícil para o paciente com tais distúrbios perceber que necessita de tratamento. Por isso, a observação atenta das pessoas próximas é crucial, e a participação e apoio familiar representam elementos fundamentais no processo de diagnóstico e tratamento. E o objetivo do tratamento é fazer com que os pacientes tenham o entendimento sobre a doença, restaurar o peso (em caso de desnutrição) e a saúde do paciente, garantir o reequilíbrio emocional e reeducação alimentar, trabalhar sua autoestima emocional e corporal (PICCININI, 2021).

Por fim, visando contribuir com a conscientização acerca da seriedade e danos dos transtornos alimentares e com o apoio das pessoas acometidas por eles, a pesquisa resultou na criação de um site, intitulado PACTA (Plataforma de Apoio e Combate aos Transtornos Alimentares), que pretende auxiliar na divulgação das informações necessárias ao conhecimento, identificação, conscientização e enfrentamento da anorexia nervosa e bulimia nervosa. A plataforma pode ser acessada pelo seguinte link: Pacta.blog .

Na PACTA, os usuários têm acesso a conteúdos sobre as características, sintomas e medidas de tratamento desses transtornos. Além disso, o site disponibiliza o link para uma ferramenta prática para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), fornecendo aos usuários uma avaliação inicial de sua condição física. Essa abordagem visa capacitar os usuários com conhecimentos essenciais para buscar ajuda e adotar medidas proativas em relação à sua saúde.

A PACTA oferece ainda recomendações de materiais, incluindo filmes, livros e curtas-metragens, que podem enriquecer a compreensão do público sobre os transtornos alimentares e os desafios enfrentados por aqueles acometidos por eles. O compartilhamento de relatos pessoais e experiências reais, juntamente com as perspectivas de profissionais especializados, ofertam saberes, estímulos e orientações que podem auxiliar no entendimento e enfrentamento desses distúrbios. Há também o campo “Fale Conosco”, que oferece aos usuários a oportunidade de enviar mensagens, armazenadas em um e-mail próprio do site, que são respondidas pela equipe gestora da plataforma até o prazo máximo de 6 (seis) meses.

O site foi estruturado com base na linguagem de marcação *HiperTexto* (HTML), a elaboração do seu design gráfico deu-se pelo uso do CSS (Cascading Style Sheet) e a linguagem *JavaScript* foi empregada para implementar funcionalidades interativas. Essa combinação de linguagens de programação possibilita uma experiência de usuário dinâmica e amigável, contribuindo para a eficácia do PACTA como uma ferramenta valiosa de informação e suporte no combate aos transtornos alimentares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das características e sintomas da anorexia nervosa e bulimia nervosa evidencia a complexidade das suas causas, a seriedade, consequências e risco dos seus sintomas e a necessidade de suporte e proteção das vítimas. A conscientização contínua sobre o impacto prejudicial desses distúrbios é essencial para refrear sua ocorrência e contribuir com seu enfrentamento. E uma boa base familiar auxilia na prevenção e tratamento desses transtornos.

As redes sociais desempenham um papel significativo na disseminação de padrões de beleza e na amplificação das pressões sociais relacionadas à imagem corporal, principalmente no que se refere a sujeitos do gênero feminino, o que pode concorrer para o desenvolvimento e agravamento de transtornos alimentares. Entretanto, a PACTA (Plataforma de Apoio e Combate aos Transtornos Alimentares) mostra que a internet, se bem utilizada, pode servir para acolher e ajudar as vítimas com o diagnóstico e tratamento desses distúrbios, representando uma ação que aposta no cuidado, respeito, valorização e afirmação da existência feminina.

Palavras-chave: Adolescentes, Transtornos Alimentares, Anorexia, Bulimia.

REFERÊNCIAS

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.

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.

IEPS. Instituto de Estudos para Políticas de Saúde. **Depressão entre jovens de 18 a 24 anos no Brasil.** Julho/2022. Disponível em: <https://ieps.org.br/depressao-entre-jovens-de-18-e-24-aumentou-para-111-em-2019-segundo-pesquisador-do-ieps%EF%BF%BC/>. Acesso em: 21/06/2023.

PICCININI, Mariá Scopel. **Transtornos Alimentares:** o desenvolvimento de material psicoeducativo para abordagem terapêutica complementar. Dissertação (Mestrado em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos). Porto Alegre, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRS, 2021.

SOUZA, Laura Vilela; SANTOS, Manoel Antônio. **Anorexia e Bulimia:** conversando com as famílias. São Paulo: Vetor, 2007.

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