

INSTITUTO FEDERAL
Roraima

Campus
Boa Vista Zona Oeste

EDUCAÇÃO ALIMENTAR



Projeto de Extensão 2022:
Educação Alimentar na Zona Oeste de Boa Vista: compreendendo e prevenindo transtornos alimentares na adolescência

Bolsista: Bruna Manuely de Souza Freitas
Voluntário: Eduardo Freitas Gonçalves
Orientadora: Clarice Gonçalves Rodrigues Alves



PIPEX
Programa Institucional de
Incentivo a Projeto de
EXTENSÃO

Nós sabemos como é viver na sociedade hoje em dia, com tanta gente dizendo para você se aceitar, quando nem mesmo elas conseguem fazer isso! É comum abrir o Instagram e ver as influenciadoras tentando te passar o sonho de um corpo que muitas vezes não é real e nem saudável. É difícil ficar adotando dietas restritivas e muitas das vezes ficar se culpando por não conseguir segui-las. É muito difícil quando procuramos a validação do nosso corpo e, por incrível que pareça, por mais esforços que façamos, nunca é visto por nós ou pelos outros como bonito o bastante.

Devemos ficar atentos, pois as pequenas insatisfações podem se transformar em grandes cobranças; é assim que começam os transtornos alimentares! De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. A anorexia e a bulimia nervosas apresentam uma taxa maior em jovens. As mulheres são as mais acometidas pois têm uma preocupação maior com a aparência e os números têm crescido entre jovens e crianças.

Nessa cartilha, falaremos sobre como identificar e como se prevenir desses distúrbios, além de informar onde pedir ajuda. Abordaremos o tema 'gordofobia' e como os padrões de beleza estão destruindo nossa autoestima e saúde mental. Além disso, iremos demonstrar como muitas das influenciadoras invejadas, na verdade, e podem estar doentes e que querer imitá-las e buscar ter um corpo igual ao delas é um erro!

Discutir a respeito desses assuntos é muito importante para a juventude no século XXI, vendo que estes problemas estão sendo "normalizados" dentro das mídias sociais, e podemos observar cada vez mais o desejo prematuro dos jovens em realizar cirurgias plásticas, enxergando defeitos onde não tem. Para aprofundar os assuntos, vamos fazer indicações de livros, filmes, músicas, e muito mais a fim de que estes assuntos sejam amplamente divulgados entre os adolescentes.



- 04 Alimentação e comportamento
- 05 Alimentação e nutrição
- 06 Transtornos alimentares
- 07 Onde buscar informações?
- 08 Anorexia
- 09 Bulimia
- 10 Compulsão alimentar
- 11 Ortorexia
- 12 # Fica a dica
- 13 Transtornos alimentares e mídias sociais
- 14 Corpo ideal X Corpo publicitário
- 15 Corpo, beleza e Saúde
- 16 Gordofobia
- 17 Transtornos alimentares e adolescência
- 18 Dietas restritivas e transtornos alimentares
- 19 Beleza feminina e consumo
- 20 Aceitação
- 21 Acompanhe o projeto de 2021!
- 22 Acompanhe o projeto de 2022
- 23 Referências Bibliográficas
- 24 Um pouco de poesia
- 25 Agradecimentos

A alimentação humana não pode ser vista somente como uma ação de nutrir o corpo e gerar energia para atividades cotidianas. O ato de alimentar-se é um ritual de comensalidade; é o momento de trocas familiares; é o momento de estar a sós para tomar um bom chá e descansar - ou o oposto - é tomar o cafezinho na reunião do trabalho. Comer, portanto, está além de uma necessidade biológica; é um elemento de sociabilidade. Entre receitas, trocam-se sabores e também saberes. Logo, é imprescindível entender a comida para além das calorias e estabelecer as pazes com nosso corpo e nossa mente, uma vez que

"(...) fazer as pazes com a comida e o corpo leva a uma vida mais feliz e plena, sem guerra contra si mesmo e com mais liberdade para pensar em outros assuntos além de o que comer ou não comer.

Não se trata de uma luta, mas de um estilo de vida, e por isso é sustentável"

(DERAM, 2021, p.42).

Vale ressaltar que a falta de tempo, o estresse, a correria das grandes cidades estão alterando nossa relação com a comida. Quem já teve a impressão de ter almoçado e não ter sentido o gosto da comida direito? Alguns hábitos podem ser mudados, como não comer assistindo televisão, comer mais devagar e ir colocando mais saladas no prato! Mas o primordial mesmo é que cada um estabeleça uma boa relação com seu corpo para saber traduzir o que ele pede. E esta capacidade de sentir as sensações internas do corpo é denominada **interocepção**. Agora, cá entre nós, como está nossa comunicação com nosso corpo? Será que estamos atentos quanto ao horário de comer ou parar de comer? Conseguimos perceber quando estamos com fome ou estamos com desejo de algo específico? Obedecemos nossa sede? Respeitamos nossos instintos? Como está a conversa com nosso próprio corpo?



"Muitas vezes, alimentação e nutrição são termos entendidos erroneamente como sinônimos. A ciência da nutrição se constituiu na modernidade, estudando as relações entre a ingestão de alimentos e a necessidade de nutrientes para funções vitais. Ela envolve, portanto, os estudos dos nutrientes com base nos aspectos fisiológicos do corpo [...].

Já o termo alimentação, por sua vez, está mais correntemente ligado ao ato ou atividade de se alimentar, ingerir comida, sendo uma criação histórico-cultural por meio da qual se pode compreender uma sociedade, pois ela envolve as relações humanas mediadas pela comida, seus rituais, tipos específicos de consumo, diferentes modos de produção. Esse sim é um ato sobre o qual temos possibilidade de escolha, de forma voluntária.

"[...] na linguagem cotidiana a palavra nutrir acaba por ser usada para se referir a aspectos psicológicos e/ou sociais do ato de se alimentar, a ciência da nutrição clássica tem tratado o evento de maneira reducionista, com foco prioritariamente nos processos biológicos/fisiológicos. Embora comamos desde sempre, independentemente de ciência e regras criadas e ditadas por profissionais, a nutrição entra em cena com um 'processo histórico de racionalização científica do comer e do alimentar-se' "

(ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020, p.45-46).



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos alimentares são um conjunto de doenças psiquiátricas de origem genética, hereditária, psicológicas e/ou sociais, caracterizados por perturbação persistente na alimentação.

"Os primeiros sintomas geralmente se apresentam na adolescência. Algumas das características são as flutuações e o baixo peso crônico. As formas subclínicas são mais observadas do que as síndromes completas e as taxas de mortalidade chegam a 5% ao ano, sendo considerada a maior dentre os transtornos psiquiátricos. Além disso, há uma dificuldade nas pessoas atingidas pelo transtorno a considerarem a busca de tratamento no serviços de saúde."
(XIMENES, 2019, p.17)

Existe também o transtorno alimentar não especificado, que no livro 'Fazendo as pazes com o corpo', Daiana Garbin (2017, p.16) diz que ser uma das manifestações do transtorno alimentar mas que não se encaixa em todos os critérios dos demais transtornos. Conforme a autora,

"Nesse quadro, a pessoa apresenta um comportamento desequilibrado em relação à comida, gerando prejuízos reais para a saúde e causando sofrimento profundo".

Vale lembrar que um transtorno alimentar não surge do nada e está diretamente relacionado à insatisfação corporal e percepções, distorções e experiências negativas em relação ao corpo construídas ao longo da vida, geralmente, na infância. Hoje em dia, há muitos profissionais aptos para amparar e dar suporte a pessoas que têm problemas com sua autoimagem e relação com corpo, mente e comida!



Devemos estar atentos com a imagem que temos de nosso corpo , pois muitas vezes a visão que temos de nós mesmos não condiz à realidade. Há pessoas que pensam estar acima do peso mas que, em realidade, não estão. O Índice de Massa Corporal (IMC), já está sendo revisto por alguns profissionais pois não diferencia idade, questões étnicas e o peso referente à quantidade de gordura e músculos do corpo, por exemplo. Além disso, gordura não é sinônimo de doença, assim como como magreza não é sinônimo de saúde! Uma dieta balanceada, saber ouvir o corpo, a prática de exercícios, o autocuidado são fundamentais mas ao sinal de qualquer excesso, devemos ligar um "sinal de alerta"!

"A insatisfação corporal leva a dietas restritivas que levam à distúrbios alimentares, que levam a vícios em medicamentos, que levam a transtornos diversos e até à morte. Inúmeros são os casos de suicídios por bullying gordofóbico, ou morte acidental ou excesso de ingestão de substâncias utilizadas para emagrecer"
(ARRUDA, 2021, p.20)

Portanto, se você está tendo alguns desses sintomas, ou já faz algumas dessas restrições, você deve procurar um profissional capacitado que vai te ajudar no tratamento seja de psicoterapeuta, nutricionista, endocrinologista, psiquiatra. O importante é contar com ajuda de especialistas!



Fica a dica! Na biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde há muitas informações sobre este tema e muitos outros! Procure a página, leia, divulgue, informe-se! <https://bvsmms.saude.gov.br/transtornos-da-alimentacao/>



O que é Anorexia Nervosa (AN)?

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais é uma restrição da ingestão calórica em relação às necessidades, levando a um peso corporal significativamente baixo no contexto de idade, gênero, trajetória do desenvolvimento e saúde física.

Características da AN:

"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 a morte por inanição". (XIMENES, 2019, p.18)

Quando procurar ajuda?

Em casos onde o peso corporal do paciente for abaixo de 75% do mínimo ideal e quando a perda de peso é tão rápida que exige monitoramento, é necessário internação. Já o tratamento ambulatorial é indicado quando o paciente está metabolicamente estável. Assim, o critério de internação ou não, dependerá de cada caso.

A psicoterapia, seja qual for a modalidade escolhida, é a base dos tratamentos e o uso de antidepressivos ou ansiolíticos pode ser adequado quando o paciente apresenta uma comorbidade psiquiátricas.



Se você conhece algum amigo(a) que possui este ou um dos transtornos alimentares descritos nesta cartilha, converse, divulgue esta cartilha, ajude-o a obter informações confiáveis e a buscar profissionais qualificados para que atendê-lo.



O que é Bulimia Nervosa?

De acordo com o Manual Diagnóstico e estatístico de Transtornos mentais existem três aspectos essenciais na bulimia nervosa: episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes para impedir o ganho de peso e autoavaliação indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporais. Para se qualificar ao diagnóstico, a compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios inapropriados devem ocorrer, em média, no mínimo uma vez por semana por três meses.

Características da BN:

"Indivíduos com bulimia nervosa em geral sentem vergonha de seus problemas alimentares e tentam esconder os sintomas. Outro aspecto essencial da bulimia nervosa é o uso recorrente de comportamentos compensatórios inapropriados para impedir o ganho de peso, conhecidos coletivamente como comportamentos purgativos, ou purgação. Muitos indivíduos com bulimia nervosa empregam vários métodos para compensar a compulsão alimentar. Vomitar é o comportamento compensatório inapropriado mais comum. Os efeitos imediatos dos vômitos incluem alívio do desconforto físico e redução do medo de ganhar peso. Em alguns casos, vomitar torna-se um objetivo em si, e o indivíduo comerá excessiva e compulsivamente a fim de vomitar, ou vomitará depois de ingerir uma pequena quantidade de alimento. Indivíduos com bulimia nervosa podem usar uma variedade de métodos para induzir o vômito, incluindo o uso dos dedos ou instrumentos para estimular o reflexo do vômito." (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais : DSM-IV, p. 345)

Quando procurar ajuda?

A abordagem terapêutica mais utilizada é a terapia cognitivo comportamental, mas é necessário que haja interação entre terapeuta e paciente e, sempre que possível, valer-se de uma abordagem multidisciplinar. Há casos onde a prescrição de medicação é necessária.



O que é Compulsão Alimentar?

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é caracterizado pela ingestão descontrolada de alimentos em grande quantidade. Geralmente ingeridos sem apetite e sem mastigação. Na compulsão alimentar há falta de controle na ingestão de alimentos e, muitas vezes, sentimentos de ansiedade, fracasso e tristeza são observados depois.

Características do TCA:

"O TCA é caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar, mediante a ingestão de quantidade de alimentos maior que a maioria das pessoas no mesmo período. Também é considerada a sensação de falta de controle sobre a comida sem conseguir parar de comer ou controlar o quanto está ingerindo. Os conseguir parar de comer ou controlar o quanto sobre a comida sem parar de comer ou controlar o quanto está ingerindo. Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses. A compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado como na bulimia nervosa e não ocorre exclusivamente durante o curso de bulimia nervosa (BN) ou anorexia nervosa (AN)" (XIMENES *et al*, 2019, p. 95)

Quando procurar ajuda?

"Atualmente, q psicoterapia tem sido apontada como uma forma efetiva de tratamento para o transtorno de compulsão alimentar, sendo mais utilizada a terapia cognitivo comportamental (TCC), mentais nos hábitos alimentares inadequados ou em grupo. [...] Em casos mais graves, o uso de medicamentos é indicado. Os medicamentos utilizados para TCA são semelhantes aos empregados em outros transtornos alimentares como antidepressivos, principalmente inibidores seletivos de recaptção de serotonina, sibutramina e o topiramato" (XIMENES *et al.*, 2019, p. 98)

O que é Ortorexia Nervosa?

"Ortorexia nervosa é o termo descrito para o comportamento obsessivo patológico caracterizado pela fixação por saúde alimentar. O quadro ainda não foi oficialmente reconhecido como um transtorno alimentar, mas discute-se o conceito, suas características, interações e sintomas." (MARTINS, *et al.* 2011, p.1)

Características da ON:

A ortorexia nervosa é uma fixação pela saúde alimentar caracterizada por uma obsessão doentia com o alimento biologicamente puro, acarretando restrições alimentares significativas. Na busca exagerada pela qualidade dos alimentos e pela pureza da dieta (livre de herbicidas, pesticidas e outras substâncias artificiais) o indivíduo pode restringir muito sua alimentação a ponto de prejudicar sua saúde pela falta de ingestão de vitaminas, minerais e proteínas necessárias para suas atividades cotidianas

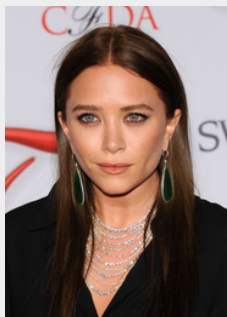
Quando procurar ajuda?

O tratamento de ortorexia nervosa requer, assim como os demais, um abordagem disciplinar. Para Martins (2011), a receptividade dos indivíduos ao tratamento tende a ser maior, uma vez que o público já preocupa-se com a própria saúde. Contudo, a dificuldade é convencê-los que seu comportamento é inadequado, já que eles consideram-se saudáveis e disciplinados. Cabe ressaltar que muitos excessos relacionados aos cuidados alimentares são incentivados por influenciadores(as) digitais e podem ser "gatilhos" ou "armadilhas" para jovens desenvolverem hábitos inadequados ou comportamentos transtornados. Na dúvida, devemos sempre recorrer a especialistas com boa formação profissional!

Agora que sabemos um pouco a respeito dos **transtornos alimentares**, vamos conhecer algumas celebridades que desenvolveram esses distúrbios em algum momento da vida.



Lily Collins



Mary-Kate Olsen



Princesa Diana

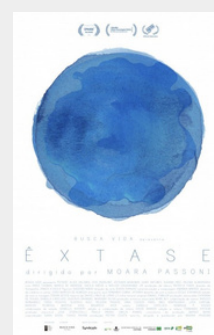
Também temos indicações de **filmes e documentários** que falam sobre os TA:



O mínimo para viver (2017)



Thin (2006)

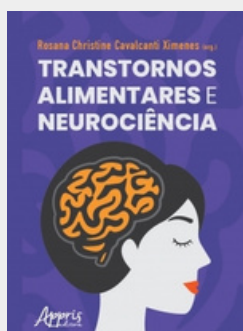


Extase (2020)

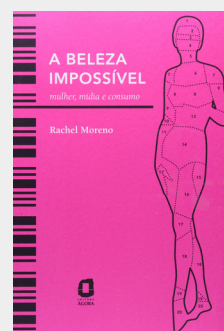
Vamos também fazer indicações de **livros**, onde muitos foram fontes para a escrita dessa cartilha:



Fazendo as pazes com o corpo



Transtornos alimentares e neurociência



A beleza impossível



O que é Mídia?

O termo mídia refere-se aos meios de comunicação em geral cujo objetivo é transmitir informações e conteúdos variados. O fenômeno das mídias sociais com aplicativos populares e de grande alcance tem influenciado a vida de muitas pessoas. Hoje em dias são inúmeros influenciadores digitais a ditarem padrões de beleza, de moda, de vida, sem quaisquer preocupações com a saúde e bem estar real dos seguidores. Eles estão ali sempre mostrando como a vida deles é perfeita (e a sua é horrível), fazendo você ter até inveja de tudo aquilo que não consegue obter. Muitas das vezes você está desejando algo que não é bem como eles mostram no *Instagram*. Você deseja ter um corpo magro, e o preço pode ser adquirir uma bulimia nervosa, anorexia... você não sabe o que se passa por detrás das câmeras, portanto, muito cuidado com o que deseja e com o que este mundo virtual quer nos vender!

Digitais Influencers

É inegável que os *influencers* têm um poder muito grande de influenciar as pessoas que os acompanham nas redes sociais. É muito fácil hoje em dia sermos influenciados, por uma maquiagem, em um sapato que a blogueira usou e você gostou, pelo estilo de vida e corpos idealizados deles. Mas, será que as blogueiras de barriga "chapada" levam essa vida perfeita como mostram na internet? Será se temos o mesmo metabolismo? Será que basta nos esforçarmos?



"Você abre o Instagram e vê as tais modelos fitness levando uma vida perfeita e exibindo suas barrigas negativas em praias paradisíacas.

Elas apresentam o novo shake mara que receberam da empresa X ou algum outro suplemento (pelo qual receberam milhares de reais para dizer que tomam e que 'dá um suuuper-resultado') e escrevem na legenda da foto: 'Foco! Basta você se empenhar! Você também pode ter esse corpo!'. O resultado? Um sentimento terrível de fracasso porque só você não consegue ser assim."
(GARBIN, 2017, p.88)

"O constante apelo à beleza, que se expressa através de um corpo magro e jovem, e que, para se manter dentro desses padrões, precisa cada vez mais se submeter a sacrifícios e cuidados, tem encontrado acolhida não só entre mulheres mais maduras, mas também entre jovens e meninas. Elas frequentam cada vez mais cedo as academias de ginástica, submetem-se a cirurgias plásticas, fazem dietas, estabelecem pactos entre amigas (ficar dois meses sem tomar refrigerantes, por exemplo) tudo em nome da beleza.

Se observamos as propagandas de brinquedos dirigidas às meninas, veremos que elas investem de forma importante na ideia de cultivo à beleza como algo inerente ao feminino, aliada sempre ao supérfluo, ao consumo desenfreado (...)"
(LOURO; FELIPE; GOELLNER, 2013, p.56).

"Na busca pela magreza e pelo corpo "perfeito", estamos deixando nossa saúde em segundo plano. De tanto fazer dieta, seguir regras de alimentação muito rígidas e viver perdendo e voltando a ganhar peso, estamos nos desconectando de nós mesmos. Não sabemos mais o que queremos comer, se estamos com fome ou já saciados nem se estamos comendo por fome ou gula.

Essa desconexão está na origem de um mal-estar generalizado que vivemos hoje em relação à comida, além de ajudar a explicar as atuais epidemias de obesidade e transtornos alimentares no mundo. Refazer essa relação com o corpo e a comida é urgente para melhorar nossa saúde física, mental, emocional e social"
(DERAM, 2021, p.22).

"Um corpo não é apenas um corpo.

É também o seu entorno.

Mais do que um conjunto de músculos, ossos, vísceras, reflexos e sensações,

o corpo é também a roupa

e os acessórios que os adornam,

as intervenções que nele se operam,

a imagem que dele se produz,

as máquinas que nele se acoplam,

os sentidos que nele se incorporam,

os silêncios que por ele falam, os vestígios que nele se exibem, a educação de seus

gestos... enfim, é um limite se possibilidades

sempre reinventadas e a serem descobertas.

Não são, portanto, as semelhanças biológicas que o definem mas,

fundamentalmente, os significados culturais e sociais que a ele se atribuem"

(GOELLNER, 2013,p.30).

Menina, tu és uma flor

Menina, reluz o brilho do amor

Menina, tu és uma flor

Menina, reluz o brilho do amor

Não importa se é rosa ou margarida

Corpo de leite, lírio ou girassol

Todas as flores nesta festa são bem-vindas

No jardim do reino celestial"

(Trecho da música Menina tu és uma flor,
interpretada por Elisa Cristal)



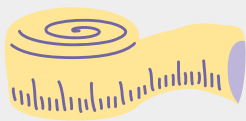
- A maioria das pessoas quando percebe que está um pouquinho acima do peso já começa a busca por dietas restritivas rápidas e extremistas, sendo que não é algo necessário. Dietas restritivas podem te levar até mesmo à obesidade, pois você passa a comer mais do que comia antes da restrição;
- Muitos acreditam que é preciso ser magro para ser bonito, o que não é verdade! Você é bonito do seu jeito, com o seu corpo, com as suas imperfeições. Ninguém é perfeito, nem as blogueiras que você acompanha pelo *Instagram*, nem as atrizes de novelas e, por detrás de cada foto há profissionais especializados em construir uma imagem "perfeita";
- Antes de tudo, tem que estar bem e em paz com nossa saúde, porque é isso que realmente importa! As brasileiras, por exemplo, não devem seguir padrões de beleza que são geneticamente impossíveis de se alcançar, pois brasileiras tem um corpo muito diferente das asiáticas, americanas, europeias, etc.



"Oh! Baby você não precisa
De um salão de beleza
Há menos beleza
Num salão de beleza
A sua beleza é bem maior
Do que qualquer beleza
De qualquer salão..."

(Trecho da música Salão de Beleza,
interpretada por Zeca Baleiro)



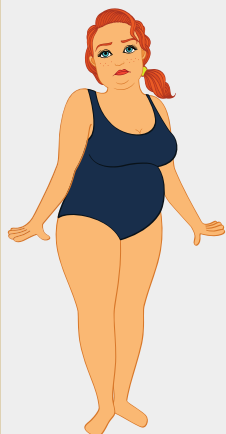


"Numa sociedade que é midiática, pautada pela indústria da informação e do entretenimento, vemos o que acontece nas telas retroagir no social... E vice-versa!

Não se trata só de pressão estética, como apontado anteriormente, trata-se de uma violência que tira os gordos de circulação.

Não há roupa para vestir, não há cadeira para sentar-se, não há pessoa para conversar. Gente gorda é xingada na rua por desconhecidos só porque são...Gordas! Gente gorda também é discriminada em seleção de emprego porque são vistas como preguiçosas, desleixadas, descuidadas...

Gente gorda também é mais suscetível a relacionamentos abusivos, uma vez que se sujeita a qualquer migalha de afeto com medo de nunca mais conseguir um parceiro"
(ARRUDA, 2021, p.19).



"No Brasil a preocupação se estende e aprofunda. Estar fora dos padrões de peso, além da obsessão das mulheres, parece ser parte de um cerco de exclusão social que cada vez se fecha mais"
(ARRUDA, 2021, p.54).

"O preconceito é um elemento essencial na violação do acesso aos direitos sociais. No caso do transporte público, a baixa acessibilidade aos veículos afeta a locomoção dessas pessoas, afetando os cuidados com sua saúde porque dificulta sua mobilidade até os locais onde estão os serviços de saúde especializados"
(ARAÚJO, 2022, p.38)

Reflexões sobre a adolescência

"Os adolescentes estão entre os mais propensos ao desenvolvimento dos transtornos alimentares (TAs). No período da adolescência ocorrem várias alterações biopsicossociais e a pressão social para se manter em um padrão de beleza definido pela sociedade pode deixar o adolescente vulnerável. Dessa forma, ele tende a responder de forma patológica as dificuldades em lidar com as demandas do próprio desenvolvimento. Além disso, fatores biológicos, genéticos, neurológicos e psicológicos podem também contribuir com o aumento do número de casos de TAs" (SANTOS, 2019, p.57).

"Estamos o tempo todo nos comparando com os outros.

Comparamos nossos corpos com os das atrizes da TV que consideramos maravilhosas, com os das modelos

nas capas de revista, com o das blogueiras que seguimos na internet, com o daquela amiga linda que vive postando foto de biquini.

Só que nos esquecemos de um detalhe: as pessoas que seguimos nas redes sociais em geral publicam uma ou duas fotos por dia. É uma vida editada, é só a melhor parte, s

ó poucos segundos do dia daquela pessoa, em que ela se arrumou, posou, escolheu o melhor ângulo, a luz, a roupa..." [...]

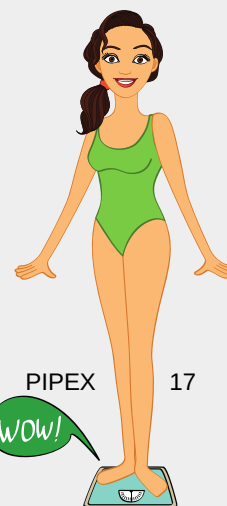
A famosa top model Cindy Crawford certa vez disse 'Eu queria parecer com a Cindy Crawford',

referindo-se ao fato de que tantos truques e retoques em suas fotos a deixavam parecendo outra pessoa. Às vezes, a manipulação digital

pode passar dos limites: a marca sueca de roupas H&H admitiu que já utilizou mulheres feitas por softwares

em suas propagandas. O que significa que o corpo que nós invejamos nas revistas talvez nem sequer seja real."

(GARBIN, 2017, p.94-95)



Restrição e impactos para o comportamento alimentar

As dietas restritivas e as dietas da moda podem ser menos "inofensivas" que pensamos, uma vez que podem causar efeitos como: irritabilidade, apatia, impactos metabólicos, e outros. Os pensamentos obsessivos em relação à comida, o "estresse" de seguir guias e receitas da moda causam uma desconexão entre corpo e mente e entre nós e o meio, pois comer também é um ato social! E podemos cair num ciclo de compulsão, tristeza, angústia, frustração e a comida vira a "mocinha" e a "vilã" na vida de muita gente!

"A restrição calórica severa atua como fator de risco para o agravamento de transtornos alimentares como a bulimia nervosa e a compulsão alimentar.

A restrição autorrelatada promove o aumento da ansiedade, impulsividade, e momentos compensatórios no momento da ingestão alimentar no mesmo dia ou no dia posterior às restrições. (...)

A literatura apresenta poucas referências que comprovam a segurança de dietas restritivas em indivíduos sem transtornos alimentares." (ARAÚJO, 2019, p.107)

O efeito das dietas restritivas

"A nutricionista Sophie Deram, autora do livro O peso das dietas, explica que fazer uma dieta restritiva é uma das coisas que mais assustam e estressam o corpo e o cérebro:

'Seu cérebro não percebe a perda de peso como um sucesso estético; percebe-a como um grande perigo.

Por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para proteger você"

(GARBIN, 2017, p. 103)



As marcas de perfumes, maquiagens, e cosméticos em geral sabem que as mulheres estão sempre muito preocupadas em andar bem arrumadas, para não serem julgadas por homens ou até mesmo por outras mulheres, ou porque, simplesmente, sentem-se bem assim! Essa preocupação, essa insegurança que se tem quando você vai em algum lugar diferente faz com que aconteça o consumo desses produtos.

Várias mulheres com poder de midiático, como as 'Kardashians', influenciam as mulheres a terem um certo padrão de beleza que nem elas conseguem ter. Por exemplo, é mostrado no *Reality Show 'The Kardashians'* algumas peças de roupas da marca Skims, que te apertam tanto, fazendo você ter uma cintura igual a delas. Ou seja, elas lhe oferecem o produto e você vai lá consumir, apenas para parecer ter aquele corpo, mas na verdade você não tem!

Este apelo e bombardeio de imagens acabam incentivando as distorções de imagens, incentivando, sobretudo, as mulheres a fazerem cirurgias plásticas sem necessidade, ou até mesmo a desenvolverem os transtornos alimentares já mencionados. Diante disso, você acha que elas estão ligando para o seu bem estar? Ou só estão ligando para o seu dinheiro que vai ser investido nos produtos delas fazendo elas ficarem cada vez mais ricas?



"Mais dinheiro significava mais potencial de consumo e necessidade e necessidade de descobrir novas formas de gastar. Mais consumo feminino...

Um espaço a ser aproveitado pelo sistema.

Um espaço, portanto, contraditório- fluxos nômades que tanto poderiam transformar a sociedade subvertendo a ordem instituída, quanto ser cooptados, domesticados, ressignificado pelo sistema, em busca de "mais do mesmo" (MORENO, 2008, p.25).



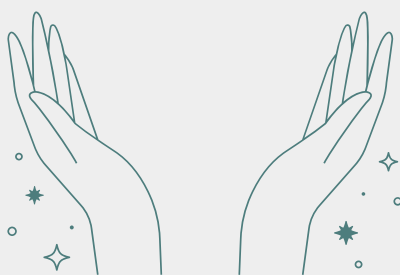
Saber que nossa imagem pessoal foi construída pelo que vemos, lemos, por comentários familiares, elogios ou zombarias é um passo importante para aceitação no nosso corpo com qualidades e (por que não?) defeitos. Este depoimento de Agnes Arruda (2021, p.19) deveria inspirar a todos nós:



"Descobri que meu corpo é o de uma deusa, que ele também é minha casa, meu templo, meu veículo, meu caminho, minha jornada". Sim, nosso corpo com gordurinhas a mais, músculos a menos, rugas, sinais, manchas, cheiros é sim nossa morada, onde expressamos nossos sentidos, onde vivenciamos o mundo ao nosso redor. Com ele podemos caminhar, dançar, rir, chorar, amar... E a atitude em relação a ele deve ser de cuidado, respeito, gratidão. Pode custar um pouco aceitá-lo, pode demorar mais do que imaginamos, mas é um processo que vale à pena ser trilhado. Amar seu corpo e suas imperfeições é faz bem à saúde mental e ao bolso também".

Moreno (2008, p.68) traz uma reflexão importante sobre o tempo e o dinheiro que gastamos com cuidados que podem não dar tanto resultado assim:

"Existe mesmo algum produto que impeça a formação de rugas?
Alguma dieta que garanta a manutenção do peso? Ou estaremos gastando horas a fio, uma porcentagem significativa do nosso orçamento e uma porção de recursos naturais para consumir...placebo?
Algo que não tem efeito nenhum,
nos deixando enganar puramente para diminuir
o peso da culpa de não ter tentado de tudo?"



Acompanhe as mesas redondas de 2021 propostas pelo do projeto pelo canal oficial do CBVZO:

PROJETO DE EXTENSÃO
Educação Alimentar, Saúde e Consumo consciente na Zona Oeste de Boa Vista

1ª Mesa Redonda
Alimentação e Saúde

PALESTRANTES

- Danielle Cunha, Professora IFRR/CAM
- Clarice Alves, Professora IFRR/CBZO
- Júlia Brasilant, Nutricionista
- Kelly Monic Sousa, Educadora Piaget
- Katianna Hirsche, Nutricionista

14 de outubro, às 14h30 (horário de Boa Vista)

Inscrição em: bit.ly/educacaoalimentarlr1

INSTITUTO FEDERAL de Boa Vista Zona Oeste

I Mesa Redonda - Alimentação e Saúde

I Mesa Redonda do Projeto de Extensão "Educação Alimentar, Saúde e Consumo consciente na Zona Oeste de Boa Vista", que é um dos projetos do...

PROJETO DE EXTENSÃO
Educação Alimentar, Saúde e Consumo consciente na Zona Oeste de Boa Vista

2ª Mesa Redonda
Alimentação, Mídia e Padrões de Beleza

PALESTRANTES

- Larissa Lima, Psicóloga
- Clarice Alves, Professora IFRR/CBZO
- Ávia Ruffo, Professora
- Kelly Monic Sousa, Educadora Piaget
- Tatyanna Bezerra, Professora IFRR/CBZO

9 de novembro, às 14h30 (horário de Boa Vista)

Inscrição em: bit.ly/educacaoalimentarlr2

INSTITUTO FEDERAL de Boa Vista Zona Oeste

II Mesa Redonda - Alimentação, Mídia e Padrões de Beleza

II Mesa Redonda do Projeto de Extensão "Educação Alimentar, Saúde e Consumo consciente na Zona Oeste de Boa Vista", que é um dos projetos do...

Para maiores informações, baixe gratuitamente o Guia Alimentar da População Brasileira:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Acompanhe as mesas redondas de 2022 propostas pelo do projeto no canal oficial do CBVZO:

MESA-REDONDA

Transtornos alimentares na adolescência

PALESTRANTES

- Adriano Diehl Krebs
Psicólogo Clínico
- Júlia Goulart
Nutricionista

MEDIADORES

- Bruna Freitas
Nutricionista
- Eduardo Gonçalves
Estudante de Nutrição

Clarice Alves
Orientadora e Profa. do IFPR/CBVZO

9 de novembro 14h (horário local) 15h (horário de Brasília)



INSTITUTO FEDERAL
Brasília | Campus
Bom Jardim, Zona Oeste

TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA.

TEMA TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA, tendo como palestrantes a Prof. Dra. em Psicologia Clínica Adriano Diehl Krebs e a

MESA-REDONDA

O que é gordofobia?

PALESTRANTES

- Lourenço Lima
Psicólogo
- Júlia Goulart
Nutricionista
- Miriam Rafaela Pereira
Maquiadora e Nutricionista

MEDIADORES

- Bruna Freitas
Nutricionista
- Eduardo Gonçalves
Estudante de Nutrição

Clarice Alves
Orientadora e Profa. do IFPR/CBVZO

23 de novembro 14h (horário local) 15h (horário de Brasília)



INSTITUTO FEDERAL
Brasília | Campus
Bom Jardim, Zona Oeste

O QUE É GORDOFOBIA?

TEMA : "O QUE É GORDOFOBIA?", tendo como palestrantes o Psicólogo Lourenço Lima, da Nutricionista Júlia Goulart e da maquiadora artística...

- ALVARENGA, Marle dos Santos; DUNKER, Karin Louise Lenz; PHILIPPI, Sonia Tucunduva (orgs). **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. Barueri: Monole, 2020.
- ARAÚJO, Jéssica Correia de, **Obesidade, Acessibilidade e Transporte Público: o estigma da gordofobia e os impactos na mobilidade urbana e no acesso aos serviços especializados de saúde**. 2020. TCC (Graduação) - Curso de Serviço Social, UFAL, Maceió, 2020.
- ARRUDA, Agnes, **O peso e a mídia: as faces da gordofobia**. São Paulo: Alameda, 2021.
- DERAM, Sophie. **Os 7 pilares da saúde alimentar**. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- GARBIN, Daiana. **Fazendo as pazes com o corpo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- LOURO, Guacira Lopes; FELIPE, Jane; GOELLNER, Silvana Vilodre. **Corpo, Gênero e Sexualidade**. Petrópolis: Vozes, 2013.
- Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-IV**. American Psychiatric Association, 2014.
- MARTINS, Márcia Cristina Teixeira. **Ortorexia Nervosa: reflexões sobre um novo conceito**. Campinas: Revista Nutrição, mar./abr. 2011.
- MORENO, Rachel. **A beleza impossível: mulher, mídia e consumo**. São Paulo: Ágora, 2008.
- XIMENES, Rosana Christine Cavalcante (org.) **Transtornos Alimentares e Neurociência**. Curitiba: Appris, 2019.

As Contradições Do Corpo

Meu corpo não é meu corpo,
é ilusão de outro ser.
Sabe a arte de esconder-me
e é de tal modo sagaz
que a mim de mim ele oculta.

Meu corpo, não meu agente,
meu envelope selado,
meu revólver de assustar,
tornou-se meu carcereiro,
me sabe mais que me sei.

Meu corpo apaga a lembrança
que eu tinha de minha mente.
Inocula-me seu patos,
me ataca, fere e condena
por crimes não cometidos.

O seu ardil mais diabólico
está em fazer-me doente.
Joga-me o peso dos males
que ele tece a cada instante
e me passa em revulsão.

Meu corpo inventou a dor
a fim de torná-la interna,
integrante do meu Id,
ofuscadora da luz
que aí tentava espalhar-se.

Outras vezes se diverte
sem que eu saiba ou que deseje,
e nesse prazer maligno,
que suas células impregna,
do meu mutismo escarnece.

Meu corpo ordena que eu saia
em busca do que não quero,
e me nega, ao se afirmar
como senhor do meu Eu
convertido em cão servil.

Meu prazer mais refinado,
não sou eu quem vai senti-lo.
É ele, por mim, rapace,
e dá mastigados restos
à minha fome absoluta.

Se tento dele afastar-me,
por abstração ignorá-lo,
volta a mim, com todo o peso
de sua carne poluída,
seu tédio, seu desconforto.

Quero romper com meu corpo,
quero enfrentá-lo, acusá-lo,
por abolir minha essência,
mas ele sequer me escuta
e vai pelo rumo oposto.

Já premido por seu pulso
de inquebrantável rigor,
não sou mais quem dantes era:
com volúpia dirigida,
saio a bailar com meu corpo.

Carlos Drummond de Andrade



Agradecemos ao incentivo à pesquisa e extensão proporcionado pelo IFRR e aos amigos que nos acolheram com ideias e sugestões.

Nosso obrigada estende-se aos convidados das mesas-redondas, à psicóloga clínica Adriane Diehl Krob (diehlpsi@gmail.com), à nutricionista Julia Goulart (juliagoulart@hotmail.com), à facilitadora Mirane Rafaela Pereira (raphaela_pereira@outlook.com) e ao psicólogo Lourenço Lima (www.lourencolima.com.br) pelo carinho e disponibilidade; e aos servidores Marcos Antônio de Oliveira e Thiago Cidade, Vitor Resende e Tatyane Costa pelo apoio na realização das atividades deste projeto.

Por fim, agradecemos a PROEX-IFRR, a CEXT-CBVZO e ao próprio programa pela oportunidade de realizar esta atividade de extensão.

Equipe PIPEX 2022
Bruna Freitas
Eduardo Gonçalves
Clarice Alves

