

A URGÊNCIA PARA EMAGRECER, CORPO VERSUS SAÚDE: ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS REDES SOCIAIS

**Eduardo Alexandre De Carvalho MAIO^{1*}; Flavia Aparecida Bernieri RAMOS¹;
Fernanda Christie Avelar BARBOSA¹; Fabiola De Lima SOUSA¹; Estela Alice Arruda
de SOUZA¹; Lorena Gabriela Carvalho OLIVEIRA¹; Maria Victória Fernandes
NORONHA¹**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*1. Autor correspondente: eduardomaio.nutri@gmail.com

RESUMO: O objetivo deste estudo é compreender a grande influência das redes sociais para a busca do “corpo padrão” imposto pela sociedade nos dias atuais. Trata-se de um estudo transversal realizado na plataforma digital Twitter, no qual foram coletados posts cuja palavra chave era “emagrecer”, todas as quartas-feiras à noite, durante o período de um mês. Sendo possível identificar pessoas, principalmente adolescentes e jovens do sexo feminino com problemas de autoaceitação, transtornos emocionais e alimentares, correndo atrás de dietas da moda e cirurgias plásticas, apenas pelo fato de sentirem-se frustradas por não alcançarem os padrões exigidos, muitas vezes pela sociedade machista, a qual expõe por diversas vezes suas opiniões na mídia, através de publicações e comentários maldosos. Em suma, é inteiramente perceptível o quanto torna-se crescente dia após dia, a incansável busca pelo “corpo ideal”, oriunda da influência da mídia social na estrutura da imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais; Padrões; Influência; Emagrecer; Autoaceitação; Transtornos

INTRODUÇÃO

As redes sociais acarretaram diversas transformações na sociedade, dentre elas, podemos evidenciar a possibilidade de expressão, mediada pelo computador ou smartphone. Essas redes permitem que uma pessoa possa construir uma imagem, relacionar-se com pessoas e expor suas ideias aos outros. Espaços esses onde são formados laços afetivos e a apresentação da imagem do indivíduo, por meio de seus perfis divulgados em suas páginas. Desta forma, podemos compreender que o usuário das redes sociais, ao interagir e comunicar-se com os demais, por meios de suas postagens, permite que as outras pessoas formem opiniões à sua imagem, utilizando dados e relatos deixados pelo usuário em suas publicações, como no Twitter que há muitos desabafos a respeito do corpo ideal, desejos que muitas vezes estão ocultos para os demais em volta dele, e tweets que promovem os seguidores apoiar, compactuar ou julgar o sentimento exposto ali, sendo assim uma ferramenta que permite inúmeros gatilhos aos jovens. Através dos séculos a estética vem se aperfeiçoando e criando espaço na cultura social, onde principalmente as mulheres buscam dicas de beleza, procedimentos, uma moda a ser seguida para se encaixarem em um padrão da sociedade conforme os anos, cultura essa oriunda de uma sociedade machista onde impunha que as mulheres estivessem sempre bem vestidas, maquiadas, arrumadas, e depiladas para seus maridos, entretanto atualmente ainda com uma cultura que tem suas raízes a “mulheres perfeitas”, houve um crescimento no grupo de homens

a procura de procedimentos estéticos, e em busca do corpo ideal imposto pela sociedade onde mulheres magras de cintura fina e quadril largo, com sobrancelhas preenchidas, bocas e olhos exuberantes, sem estrias ou celulite e homens robustos, de corpos atléticos, sem pelos no corpo e altos (Boris; Cesídio, 2007).

Muitas vezes a saúde é deixada como segundo plano, em busca de procedimentos estéticos que visam o exterior aceitável pela sociedade, onde o comércio desta área se molda conforme a demanda da clientela, cobrando grandes valores e prometendo resultados milagrosos que sem uma dieta balanceada, atividade física e um estilo de vida saudável não serão alcançados, visto que os procedimentos estéticos são a “cereja do bolo”. Logo, camuflando o que as pessoas são a vida toda, sendo em seu físico ou em seus hábitos alimentares e sociais, evidencia uma busca por receitas milagrosas, rápidas e de fácil acesso e custo, transformando-se num efeito rebote e contínuo e de frustrações recorrentes, levando o próprio corpo a extremos como a dieta do ovo, dieta da água com berinjela, dieta da sopa, entre outras de cada moda que vem e vão (Castro; M.Catib, 2014).

Sendo assim através das consequências físicas, psicológicas e social, pode-se desenvolver transtornos alimentares como, anorexia, bulimia e vigorexia, muitos desses transtornos podem vir através de bullying escolar, críticas agressivas de familiares, amigos e conhecidos, a famosa “brincadeira” ou “é só a minha opinião”. Então as pessoas desenvolvem certas barreiras, problemas e se submetem a processos incisivos, alguns até definitivos, como dietas da moda, sem se preocupar com as necessidades dos valores nutricionais do organismo, em uma obsessão na baixa quantidade de calorias, gasta dinheiro, tempo, e sanidade, com promessas vazias de uma indústria que lucra em massa sobre pessoas com o mínimo (ou nenhum) nível de conhecimento básico do assunto, que muitas vezes excluem e desvalorizam os profissionais da área da saúde (Castro; M.Catib, 2014).

Desde os primórdios mulheres de quadris, bustos e seios grandes eram vistas como férteis, como exemplo as estatuetas de vênus, entretanto através dos milênios, a beleza modifica-se conforme cultura, sociedade e comércio. Atualmente o corpo perfeito é aquele sem manchas, estrias, celulites, nem muito tecido adiposo, nem pouca massa muscular, lábios carnudos, olhos grandes e deslumbrantes, rostos com camadas grossas de maquiagem e botox, cinturas finas, quadris largos, seios firmes, entre tantos outros padrões a serem estipulados e seguidos.

A idealização do corpo ideal imposto, principalmente, pela sociedade que através dos anos impulsiona multinacionais que utilizam o corpo padrão como produto indireto, sempre estabelecendo um padrão de beleza, onde a cada década altera-se o ideal, as empresas do ramo

de estética faturam com as inseguranças pessoais, ofertando “beleza”, cosméticos, procedimentos cirúrgicos, chás, cápsulas milagrosas e dietas extremamente restritivas, a fim do resultado de um corpo estruturalmente belo e no protótipo aceitável pela sociedade, tornando assim um ciclo vicioso, onde a sociedade impulsiona o comércio, e vice-versa (Castro; M.Catib, 2014).

A cultura brasileira enraizada pelo patriarcado, cujo tinha princípios e padrões de o homem ser o provedor da casa, barbas, cabelos curtos, ternos, corpos sarados “masculinos”, enquanto mulheres sempre bem “afeminadas”, com princípios familiares, afazeres domésticos, culinários, saias e vestidos, além de parir ter total responsabilidade na criação dos filhos, sempre muito bem arrumada, e cheirosa.

Nas décadas passadas muitas atitudes, objetos e produtos eram titulados conforme o sexo, “maquiagem é coisa de mulher”, “cabelo curto fica igual homem”, entre outros, logo vemos que o padrão é moldável, e assim ao passar dos anos, os assuntos são mais discutidos e trazidos à tona perante a sociedade, logo essa cultura, em pontos muito presentes na nossa sociedade atual, onde mulheres apontam outras mulheres, assim como homens também se colocam em lugar onde não tem fala, o julgamento torna-se algo incoerente a aparência de outros, onde essa impulsiona uma primeira impressão, assim é comum que as pessoas tentem se encaixar nesses padrões para serem melhores aceitas na sociedade, outra buscam o extremo para conseguirem se sentir bem consigo mesmas, mas no final não passa de pessoas impulsionadas por outras e comércios em busca da aceitação do outro (Boris; Cesídio, 2007).

A busca incansável por métodos invasivos é crescente entre ambos os sexos, que buscam aperfeiçoar seus “defeitos” genéticos, com cirurgias plásticas, hormônios, exercícios físicos, pílulas e dietas da moda, é notório que apesar de efeitos colaterais ou pós operatórios a aceitação desses métodos invasivos ou não é fácil, visto que a maioria das mulheres já crescem nessa cultura e atualmente homens vêm aderindo mais tais procedimentos e estilos de vida, em busca de um corpo ideal, mas até onde eles poderiam se submeter para tal objetivo (Campana et al, 2012).

Em busca do padrão muitas vezes as pessoas preferem agir por conta própria, perguntar a um amigo, pesquisar no Google, ler revistas, realizar procedimentos estéticos, adquirir produtos milagrosos, e em último caso, procurar um profissional da saúde habilitado a atender as demandas dessas pessoas prezando sempre a saúde mental e física (Campana et al, 2012).

As redes sociais predominam o fácil acesso desse conteúdo, onde podemos acompanhar diariamente, empresas, influenciadoras digitais que muitas vezes são pagas para realizar a

propaganda de tal “pílula derrete gordura” ou “inibidor de fome”, ou “batom redutor de medidas”, onde logo a responsabilidade midiática é comprometida, visto que as pessoas buscam métodos fáceis e rápidos, para se livrarem do que os incomodam e cultivaram por longos anos, como um adulto que busca eliminar 20kg do dia para noite, e continua com os velhos hábitos não saudáveis, ingerindo pílulas em busca de um resultado duradouro e eficaz. A mesma também pode proporcionar gatilhos a aqueles que possuem ou não transtornos alimentares, que ao postar fotos ou publicações torna-se alvo de críticas, julgamentos e xingamentos e busca uma solução para a aceitação naquele meio, muitas vezes submete-se a vômitos propositais, limite de calorias, excesso de exercícios físicos, longos jejuns, procedimentos estéticos e invasivos. A pressão recebida no ambiente virtual é enorme, visto que atualmente esses servem para flertes, encontros, primeiras impressões, estilo de vida, uma verdadeira vitrine do seu “eu”, onde até as empresas solicitam a disponibilização do perfil para análise em entrevistas de emprego (Serra; Dos Santos, 2003).

No twitter por exemplo podemos encontrar diversos jovens cujo os tweets mostram esse desespero pelo emagrecimento, com sentimentos de vergonha ou raiva pelo corpo atual que possuem, nas postagens é nítido a quantidade de curtidas, re-tweets e comentários compactuando com a escrita ali, logo esses jovens estão propícios a transtornos alimentares como bulimia onde há o descontrole excessivo no consumo de calorias numa mesma refeição ou intervalo de tempo e após esse momento sente uma culpa enorme e tenta minimizar esse sentimento abusando de laxantes ou vomitando no intuito de minimizar o ganho de peso, anorexia que trata-se de uma distorção de imagem onde a pessoa se vê com mais quilos que a realidade e submete-se a jejuns, ingestão mínima de calorias, exercícios físicos exagerados, tudo no intuito também de perda de peso e vigorexia que é uma distorção da imagem corporal, com o objetivo de obter maior massa muscular, com o físico bem desenvolvido, que leva ao excesso de exercício físico e peso, dietas hiperproteicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, além de consumo de esteróides anabolizantes, o uso exacerbado de suplementos, se já não o possuírem tais transtornos, onde o psicológico e o físico tem uma luta diária, as possibilidade de desenvolver um deles é maior (Appolinario; M.Claudino, 2000).

A saúde conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”, deixada em segundo plano para os que sentem essa necessidade na busca pelo corpo ideal, visto que ao realizar procedimentos cirúrgicos têm noção dos riscos e complicações possíveis, tanto quanto o pós operatório, assim como as dietas milagrosas, ou jejuns prolongados realizados de forma

errônea, onde não é pensado por um profissional nutricionista toda a qualidade, quantidade, adequação e harmonia da dieta, respeitando todas as barreiras e impossibilidades do cliente, sendo assim entregando uma dieta conforme a realidade cultural, financeira e social daquele indivíduo, prezando a ingestão necessárias de macro e micronutrientes, assim como em nutrição comportamental que visa muito além de dieta, o relacionamento entre o paciente e a comida, exercícios na melhora de compulsão de compreensão de dieta, de hábitos alimentares, com o objetivo não só de “consumo calórico e necessidades de micros e macros nutrientes”, e sim um maior entendimento de refeição, de momentos aproveitados na hora de comer, entender a relação com o alimento, com o seu objetivo.

Logo nota-se que o padrão de beleza e o corpo ideal podem ser belos aos olhos de muitos, mas será que a aparência vale sua saúde, seu futuro, seus momentos em família e amigos, os objetivos que você almeja, e sonhos a serem realizados. Onde a saúde é posta de lado para atender o ideal, essa urgência em emagrecer, hábitos cultivados por anos e serem mudados do dia para noite, corte drástico em calorias, fraqueza, e eficácia na queima de gordura, encaixando-se no padrão aceitável a sociedade, que é moldável e daqui mais alguns anos seja outra moda (Valdanha et al, 2014).

MATERIAL E MÉTODO

Através do Twitter foram coletados os primeiros tweets totalizando 28 tweets, associados a palavra “emagrecer”, expostos no QUADRO I: SELEÇÃO DOS TWEETS. Foram selecionados através de critérios como: engajamento (curtidas, compartilhamentos/retweet/comentários) e também tweets atribuídos a insatisfação com o próprio corpo. As coletas foram realizadas todas às quartas-feiras a noite, com os primeiros tweets que agregam aos critérios citados acima, método iniciado em 04 de março com término em 08 de abril do ano de 2020.

Posteriormente perante a uma análise dos dados coletados foi-se decidido os assuntos a serem relevantes no referencial teórico, onde através de artigos científicos houve a busca pelos temas do corpo ideal, cultura enraizada do padrão de beleza no Brasil, influências das redes sociais, corpo ideal x saúde e transtornos alimentares. Concluído os temas houve a decisão do título do trabalho conforme como o texto redigido estaria melhor apresentado com o título que foi escolhido.

RESULTADOS

QUADRO I: SELEÇÃO DOS TWEETS

Texto do Twitte	retweets/curtidas	Categoria
“Não comer pode te matar. Você ainda vai ficar passando fome para emagrecer? (imagem do senhor) “É óbvio”	250/367	Distúrbio Alimentar - não comer para emagrecer
“Eu nunca vou emagrecer por causa dessa merda de compulsão”	48/42	Distúrbio alimentar - comer mais do que o necessário
“Emagrecer 10kgs resolveria 80% dos meus problemas”	151/171	Aceitação social e autoaceitação
“Gente se eu não emagrecer no mínimo 5kgs esse mês eu me mato”	128/123	Automutilação, suicídio por causa da necessidade de emagrecer
“Parece que a anorexia faz TODO MUNDO emagrecer menos eu de vdd a cada vez q alguém posta um antes e depois e uma vontade de morrer diferente pq EU TO ENORME e tá literalmente todo mundo emagrecendo”	71/99	Depressão e autoaceitação
“ Minha mãe ta me dando um chá pra eu emagrecer, e o funcionamento do chá é muito simples, se vc morrer de diarreia no banheiro o dia todo, vc nao tera tempo em se preocupar em comer”	1/11	Distúrbio alimentar - práticas radicais em busca do emagrecimento
“ O que as pessoas acham que não comer por ansiedade e: -emagrecer o que realmente e: - estar morrendo de fome mas não ser capaz de morder uma bolacha sequer - -ter ânsia só de sentir algum cheiro de comida - se preocupar o tempo todo pq vc nao ta comendo - vomitar imunidade baixa”	Não foi possível identificar	Ansiedade, ocasionando distúrbio alimentar
“ Eu só vou começar a ter uma vida de verdade, a viver de verdade, a sair de verdade, a ser uma pessoa de verdade, depois que eu emagrecer”	21/30	Aceitação social e autoaceitação
“ engordei: chorava todo dia pq engordei emagreci: todo dia me acho horrível mais magra quero engordar de novo? não	Não foi possível identificar	Autoaceitação

quero emagrecer mais? também não quero ficar do jeito que eu to? com certeza não!		
“tenho vergonha de falar pras pessoas que estou de dieta pq acho que elas vão pensar ‘a la a gorda tentando fazer dieta para emagrecer pela 92279292 vez tadinha”	194/254	Aceitação social e autoaceitação
"sim vadia eu isso mesmo q vc leu Eu torço para eu ficar doente a ponto de não conseguir comer nada pra conseguir emagrecer"	169/213	Autoaceitação e práticas radicais em busca do emagrecimento
"será egoísmo meu país estar enfrentando uma pandemia e eu só pensar em emagrecer?"	98/170	Autoaceitação
"eu não consigo mais emagrecer eu estou cada dia mais deprimida eu não tenho energia pra nada eu não sei o que é ser feliz"	101/105	Depressão e autoaceitação
“gente nunca fumem por pressão dos colegas, por querer emagrecer ou qualquer coisa, uns dias fumando regularmente já te fazem ficar super dependente e vcs não sabem como é ruim abstinência por nicotina NÃO FUMEM tô passando o perrengue da minha vida tendo parado juro"	Não foi possível identificar	Conscientização
"é isto mesmo que você está lendo vadia, estou sendo PAGA para emagrecer haha 2kg: 50 reais agora não é mais só PACK DO PEZINHO haha A META VEEEEEM 'Posso e tirar nesse desafio? Se vc perder 2kg te dou mais \$50' "	0/105	Autoaceitação e práticas radicais em busca do emagrecimento
"eu quero emagrecer para compensar o fato de que tenho 0 talentos. Já que não sei desenhar, pintar, cantar, escrever, dançar ou qualquer outra coisa, quero um corpo PERFEITO para me sentir minimamente bem, eu que lute "	81/94	Autoaceitação
"minha mãe tem o dom de estragar o meu dia. Ela adora fazer isso, não é possível. Ela escolhe o pior momento e consegue acabar com toda a minha felicidade. Eu tava almoçando e ela começou a falar que eu tenho que comer menos, que tenho que emagrecer porque ela não tem dinheiro pra cuidar de mim quando eu estiver imensa numa cama sem conseguir	0/1	Aceitação social

andar. Nossa, MUITO obrigada. Ela acha que falar isso ajuda alguma coisa? Pelo contrário!"		
" eu tenho t.a mesmo ou só sou uma gorda obcecada por emagrecer?"	238/282	Autoaceitação e transtorno alimentar
" alg conhece algum remédio pra emagrecer, que de pra comprar nessa época de corona?"	0/1	Autoaceitação e práticas radicais em busca do emagrecimento
" eu preciso emagrecer 15 kg! Isso é uma necessidade pessoal"	66/89	Autoaceitação e distúrbio alimentar - práticas radicais em busca do emagrecimento
" o dia que o t.a me fizer emagrecer ao invés de só perder cabelo eu vou ser a pessoa mais feliz do mundo"	42/59	Autoaceitação e transtorno alimentar
" emagrecer até ouvir alguém daqui dizer que tá preocupada cmg"	58/100	Autoaceitação e necessidade afetiva
" meu corpo tá pior do que eu pensava kk Ok fds vou emagrecer e vai ser na força do ódio, nem que eu morra de fome pra isso"	7/3	Autoaceitação e distúrbio alimentar - práticas radicais em busca do emagrecimento
" emagrecer pra não ter vergonha de ter t.a sem estar abaixo do peso"	141/199	Autoaceitação, aceitação social e transtorno alimentar
" as vezes penso o quão fútil a sociedade faz o corpo da mulher parecer ao ponto de querermos passar fome (?) pra emagrecer sinceramente, tóxica"	1/1	Aceitação social, autoaceitação e distúrbio alimentar - práticas radicais em busca do emagrecimento
" não aguento mais meu corpo. Juro q eu não suporto mais me olhar pro espelho. Eu PRECISO emagrecer e voltar pro Cross pq treina em casa eh um saco"	4/8	Autoaceitação
" tô tão cansada de passar fome e me matar de exercícios pra ter um corpo pelo menos aceitável enquanto tem gente que não faz nada e tem o corpo mil vezes melhor que o meu 🤔🤔🤔"	75/118	Autoaceitação, aceitação social e distúrbio alimentar - práticas radicais em busca do emagrecimento
" eu tenho noção de que se eu emagrecer o tanto que eu quero eu vou ficar horrível parecendo uma tábua mas eu quero mesmo assim"	1/0	Distúrbio alimentar - emagrecer em excesso e autoaceitação

DISCUSSÃO

Portanto é fato que as mídias sociais conseguem capturar a confiança de muitos, onde através da exposição conseguem interagir ou demonstrar aquilo que estão sentindo e ter um engajamento muito maior. É notório que os jovens atualmente sejam os mais afetados diante

dos transtornos alimentares, e do uso exacerbado das redes sociais, logo nas mídias como o Twitter é comum encontrar desabafos de diversos assuntos e outros usuários apoiando, interagindo, ou passando pelos mesmos problemas, sendo que às vezes nem os familiares têm ciência do que está ocorrendo.

A busca pelo corpo ideal e os métodos procurados para tal objetivo, aumenta cada dia mais assim como o assunto, trazendo local de fala aos que passam por transtornos, aos que se submetem a tais procedimentos e dietas restritivas, tendo grande influência da geração anterior conforme cultura e educação imposta na época principalmente as mulheres, entretanto também há o lado da influência, onde por muitas vezes não se tem os efeitos colaterais muito bem analisados acarretando diversos resultados inesperados, contudo na atualidade que vivemos e aos que têm acesso, é claro que sabem o que precisam fazer e os profissionais a serem procurados visando a saúde e estética que não deixa de ser menos importante, mas de uma maneira harmoniosa e individualista a cada tratamento e objetivo.

Entretanto perante os desafios de uma dieta é a reeducação alimentar onde os hábitos alimentares começam a mudar e se aperfeiçoar, junto a exercícios físicos, ou num acompanhamento psicológico que está ali para encarar problemas e ir resolvendo-os conforme o tratamento perante o transtorno, visto que todo esse processo pode ser doloroso e difícil para muitos, conclui-se que pela busca do corpo ideal há buscas milagrosas, de fácil acesso, muitas vezes de médio a alto preço oferecido no comércio, com resultados falhos, deixando por assim a saúde em segunda prioridade. Assim, analisaremos agora alguns dos textos destacados com os seguintes critérios: distúrbios alimentares, autoaceitação, ansiedade/depressão e aceitação social.

Começamos por “Não comer pode te matar. Você ainda vai ficar passando fome para emagrecer? (imagem do senhor) “É óbvio”, “Eu nunca vou emagrecer por causa dessa merda de compulsão” e “ Eu tenho noção de que se eu emagrecer o tanto que eu quero eu vou ficar horrível parecendo uma tábua mas eu quero mesmo assim” - nestes três textos é possível perceber que a relação dos autores com a comida é doentia/patológica de alguma forma, ou seja pela não ingestão ou pela ingestão compulsiva. A nutrição afirma que uma alimentação equilibrada deve suprir as necessidades biológicas, energéticas, de macronutrientes (proteínas, gordura e carboidratos), além de vitaminas e minerais, os micronutrientes. Entretanto, o fator nutricional, ou o conhecimento científico sobre alimentos/alimentação, constituem o determinante de menor peso para a formação ou mudanças no comportamento alimentar, uma vez que o mesmo não é suficiente para promover tais construções (De Moraes, 2014).

Agora, analisaremos os textos "sim vadia eu isso mesmo q vc leu. Eu torço para eu ficar doente a ponto de não conseguir comer nada pra conseguir emagrecer", "meu corpo tá pior do que eu pensava kk Ok fds vou emagrecer e vai ser na força do ódio, nem que eu morra de fome pra isso" e "tô tão cansada de passar fome e me matar de exercícios pra ter um corpo pelo menos aceitável enquanto tem gente que não faz nada e tem o corpo mil vezes melhor que o meu 😊😊😊". Nesses três textos é notório que os autores das postagens não estão satisfeitos com o próprio corpo e partem para métodos radicais e não saudáveis com o objetivo de alcançar o corpo que para eles são aceitáveis, é válido ressaltar também que na teoria, os mesmos devem buscar o acompanhamento de um profissional da área. Todo adolescente tem em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua auto-estima (Chipkevitch, 1987). As adolescentes, mesmo quando estão no peso adequado ou abaixo do peso ideal, costumam se sentir gordas ou desproporcionais, o que se denomina de distorção da imagem corporal (Fleitlich et al., 2000). Abordaremos também "O que as pessoas acham que não comer por ansiedade e: emagrecer, o que realmente e: estar morrendo de fome mas não ser capaz de morder uma bolacha sequer; ter ânsia só de sentir algum cheiro de comida; se preocupar o tempo todo pq vc não tá comendo; vomitar; imunidade baixa", "Parece que a anorexia faz TODO MUNDO emagrecer menos eu de vdd a cada vez q alguém posta um antes e depois e uma vontade de morrer diferente pq EU TO ENORME e tá literalmente todo mundo emagrecendo" e "eu não consigo mais emagrecer, eu estou cada dia mais deprimida, eu não tenho energia pra nada, eu não sei o que é ser feliz" - a depressão e ansiedade estão cada vez mais comuns nos dias atuais, e um dos fatores contribuintes para isso é a má alimentação, onde o hábito favorece para o surgimento dos mesmos. Ter uma alimentação boa e balanceada que inclui vegetais, frutas, proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais é uma das melhores curas naturais para a ansiedade (Garcia, 2019). A serotonina é um neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e alegria. Grande parte dela é produzida no intestino. A nutricionista funcional Andreza Botelho explica que quando o intestino funciona de maneira inadequada, a serotonina não é produzida corretamente e isso favorece quadros de tristeza, desânimo e depressão. Manter uma alimentação que favoreça a saúde do intestino e a produção correta de serotonina é, então, um fator fortemente aliado ao combate e prevenção da depressão (Botelho, 2014). Por final, "minha mãe tem o dom de estragar o meu dia. Ela adora fazer isso, não é possível. Ela escolhe o pior momento e consegue acabar com toda a minha felicidade. Eu tava almoçando e ela começou a falar que eu tenho que comer menos, que tenho que emagrecer porque ela não

tem dinheiro pra cuidar de mim quando eu estiver imensa numa cama sem conseguir andar. Nossa, MUITO obrigada. Ela acha que falar isso ajuda alguma coisa? Pelo contrário!", "as vezes penso o quão fútil a sociedade faz o corpo da mulher parecer ao ponto de querermos passar fome (?) pra emagrecer sinceramente, tóxica" e "tenho vergonha de falar pras pessoas que estou de dieta pq acho que elas vão pensar 'a la a gorda tentando fazer dieta para emagrecer pela 92279292 vez tadinha'" - é perceptível através destes comentários que a aceitação social começa desde a zona familiar até a sociedade em si, onde os próprios pais agem de uma forma grosseira com quem está passando por uma situação difícil, ao invés de buscar uma ajuda psicológica e nutricional. A sociedade atual vem produzindo a manifestação do que é estético e, principalmente, do que deve ser almejado, exibindo um padrão extremamente rígido quanto ao corpo ideal e não se dá conta da produção de um sintoma coletivo que circula por todos os ambientes. Assuntos relacionados à dietas, aparência física, cirurgias plásticas e a prática de exercícios físicos estão em toda parte: no trabalho, na escola e em festas (Bucarety, 2003). Na atualidade, observa-se que o indivíduo só é aceito em sociedade ao estar de acordo com os padrões do grupo (Melin; Araújo, 2002). Logo, pessoas não atraentes são discriminadas e não recebem tanto suporte em seu desenvolvimento quanto os sujeitos reconhecidos como atraentes, chegando mesmo a ser rejeitada. Isto pode dificultar o desenvolvimento de habilidades sociais e da auto-estima (Saikali; Soubhia; Scalfaro; Cordás, 2004).

CONCLUSÃO

Dado o exposto o "corpo ideal" estabelecido pela sociedade em massa atinge várias vertentes sociais, culturais, históricas, financeiras e psicológicas, visto que há todo o contexto analisado para que os que buscam esse objetivo da perfeição estética, não podendo torná-los visto a um único motivo singular.

Atualmente pela facilidade das redes sociais e a inúmeras informações que podem ser encontradas em uma única busca na internet, os jovens são mais susceptíveis ao assunto e meios de alcançar o ideal de corpo, assim como neste grupo de jovens as mulheres ainda são as mais alcançadas com os discursos, propagandas e quaisquer vendas relacionadas ao conteúdo final do físico ideal, típico de uma sociedade oriunda do patriarcado, que acaba por cobrar demais, o conceito de "mulher bonita" onde elas devem se encaixar nesse padrão para que possam ser mais aceitas.

Logo, a nutrição se encaixa perfeitamente para tratar do assunto junto a outras profissões na

área da saúde, onde o nutricionista é apto a analisar todo o contexto de vida do paciente, acrescentando outros modos a ser visto o “corpo perfeito” e principalmente ao nível que as pessoas têm de alcançar o resultado final, o nutricionista é fundamental nesse processo do ponto de vista estético e fisiológico, onde todas essas vertentes podem ser mais aprofundadas na anamnese realizada com o paciente e com a troca de informações diante a população.

TÍTULO DO ARTIGO EM INGLÊS

THE URGENCY TO SLIM, BODY VERSUS HEALTH: SOCIAL NETWORK CONTENT ANALYSIS

ABSTRACT: The objective of this study is to understand the great influence of social networks for the search for the “standard body” imposed by society today. This is a cross-sectional study carried out on the digital platform Twitter, in which posts were collected whose keyword was “to lose weight”, every Wednesday night, during the period of one month. It is possible to identify people, especially adolescents and young women with self-acceptance problems, emotional and eating disorders, chasing fad diets and plastic surgeries, just because they feel frustrated because they do not reach the required standards, often due to macho society, which exposes its opinions in the media several times, through publications and malicious comments. In short, it is entirely noticeable how much it grows day after day, the relentless search for the “ideal body”, arising from the influence of the media in the structure of body image.

KEYWORDS: Social networks; Standards; Influence; To lose weight; Self-acceptance.

REFERÊNCIAS

APPOLINÁRIO, José Carlos, CLAUDINO, Angélica M, 2000. **Transtornos alimentares**. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3793.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2020.

BANKS-LEITE, L. As questões lingüísticas na obra de Piaget: apontamentos para uma reflexão

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc, CESÍDEO, Mirella de Holanda, 2007. **Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade**. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27170212.pdf> Acesso em: 10 de maio de 2020.

BOTELHO, Andrezza, 2014. **Nutrição vs. depressão. Uma dieta adequada ajuda no combate à doença**. Acesso em: 20 de junho de 2020

BRANCO, Lucia Maria, HILÁRIO, Maria Odete Esteves & CINTRA, Isa de Pádua, 2006. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. Acesso em: 19 de junho de 2020.

CAMPANA, Angela Nogueira Neves Betanho, FERREIRA Lucilene, TAVARES Maria da

Consolação Gomes Cunha Fernandes, 2012. **Associações e diferenças entre homens e mulheres na aceitação de cirurgia plástica estética no Brasil**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-51752012000100018. Acesso em: 09 de maio de 2020.

CASTRO Victor Hugo Aparecido de Paschoal, M. CATIB Norma Ornelas, 2014. **CORPO E BELEZA: COMO ANDA A SAÚDE NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO ESTÉTICA?**. Disponível em: http://fira.edu.br/revista/2014_vol1_num1_pag37.pdf. Acesso em: 08 de maio de 2020.

crítica. In: _____. (Org.). **Percursos piagetianos**. São Paulo: Cortez, 1997. p. 207-223

DE CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires, DA COSTA, Sarah Passos Vieira, UZUNIAN, Laura Giron & VIEBIG, Renata Furlan **VIGOREXIA: REVISÃO DOS ASPECTOS ATUAIS DESTE DISTÚRBO DE IMAGEM CORPORAL** Acesso em: 19 de junho de 2020.

DE MORAIS, Renata Wadenphul, 2014. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura. Acesso em: 19 de junho de 2020.

FOUCAULT, M. **Historia da sexualidade**: a vontade de saber. 3. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1980.

GARCIA, Tamar. 2019. **Ansiedade : Liberte-se Da Ansiedade E Da Depressão** Acessado em: 20 de junho de 2020

SERRA, Giane Moliari Amaral & DOS SANTOS Elizabeth Moreira, 2003 **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232003000300004&script=sci_arttext. Acesso em: 08 de maio de 2020.

SILVA, V. A.; ANDRADE, L. H. C. Etnobotânica Xucuru: espécies místicas. **Biotemas**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 45-57, 2002.

VALDANHA, E. D., OLIVEIRA-CARDOSO, E. A. de, RIBEIRO, R. P. P., MIASSO, A. I., Pillon, S. C., & SANTOS, M. A, 2014 **A arte de nutrir vínculos: psicoterapia de grupo nos transtornos alimentares**. Disponível em: SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo Revista da SPAGESP, 15(2), 94-108