

## DEPRESSÃO E ANSIEDADE: A RELAÇÃO ENTRE SOFRIMENTO PSÍQUICO E A ALIMENTAÇÃO

Isabele Luisa Morete<sup>1</sup>  
Maria Adelaide Pessini<sup>2</sup>

**Resumo:** Este artigo é uma obra de revisão bibliográfica e tendo como subsídio teórico a Psicologia Histórico-Cultural. O mesmo apresenta foco na alimentação, fator fundamental para a manutenção da vida, associando esse ato tão indispensável a outros aspectos do organismo humano, mas também enfatizando sua relação com a realidade sociocultural, indissociável do indivíduo. O objetivo deste estudo foi compreender o vínculo entre alimentação e sofrimento psíquico, uma vez que os transtornos de humor interferem em vários aspectos da vida dos indivíduos, dificultando a realização de atividades cotidianas, até mesmo as mais simples. O prejuízo nessas práticas, tal qual a alimentação, podem gerar implicações tanto na saúde física, quanto na saúde mental. Em contrapartida, o sofrimento psíquico pode surgir a partir da relação com a alimentação afetada por construções sociais, como os padrões de corpo e beleza. O olhar crítico e contextualizado, a partir da Psicologia Histórico-Cultural, pode fornecer elementos para discussão e novas perspectivas diante das práticas alimentares e estéticas.

**Palavras-chaves:** Alimentação; Sofrimento psíquico; Psicologia Histórico-Cultural.

## DEPRESSION AND ANXIETY: THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHIC SUFFERING AND FOOD

**Abstract:** This article is a literature review work, with Historic-Cultural Psychology as theoretical support. It focuses on feeding, a fundamental factor for the maintenance of life, associating this indispensable act to other aspects of the human organism, but also emphasizing its relationship with the sociocultural reality, inseparable from the individual. The objective of this study was to understand the link between eating and psychic suffering, since mood disorders interfere in several aspects of individuals' lives, making it difficult to perform even the simplest daily activities. The damage in these practices, such as eating, can generate implications in both physical and mental health. On the other hand, psychic suffering can arise from the relationship with food affected by social constructions, such as body and beauty standards. The critical and contextualized look, based on Historic-Cultural Psychology, can provide elements for discussion and new perspectives on food and aesthetic practices.

**Keywords:** Food; Psychic Suffering; Historic-Cultural Psychology.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Paranaense – UNIPAR.

<sup>2</sup> Professora do curso de Psicologia da Universidade Paranaense – UNIPAR.

## **DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: LA RELACIÓN ENTRE EL SUFRIMIENTO PSÍQUICO Y LA ALIMENTACIÓN**

**Resumen:** Este artículo es un trabajo de revisión bibliográfica, teniendo como subsidio teórico la Psicología Histórico-Cultural. La misma presenta foco en la alimentación, factor fundamental para el mantenimiento de la vida, asociando este acto tan indispensable a otros aspectos del organismo humano, pero también destacando su relación con la realidad sociocultural, inseparable del individuo. El objetivo de este estudio era comprender el vínculo entre la alimentación y el sufrimiento psicológico, ya que los trastornos del estado de ánimo interfieren en diversos aspectos de la vida de los individuos, dificultando la realización de las actividades cotidianas, incluso las más sencillas. La pérdida de estas prácticas, como la alimentación, puede generar implicaciones tanto en la salud física como en la mental. Por otro lado, el sufrimiento psicológico puede surgir de la relación con la comida afectada por las construcciones sociales, como los estándares de cuerpo y belleza. La mirada crítica y contextualizada, basada en la Psicología Histórico-Cultural, puede aportar elementos de discusión y nuevas perspectivas sobre las prácticas alimentarias y estéticas.

**Palabras clave:** Alimentación; Sufrimiento psíquico; Psicología histórico-cultural.

## **Introdução**

A partir da pesquisa realizada para a produção deste artigo, foi possível notar que há poucas referências sobre o tema dentro da perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural (PHC), já que a mesma está inserida principalmente no viés educacional e do desenvolvimento. Isso ressalta a importância da escrita voltada para este assunto, tendo em vista que a abordagem histórico-cultural tem se incorporado cada vez mais no cenário da psicologia no Brasil, onde grande parte da atuação profissional se faz através da clínica.

Enquanto uma ciência multifacetada com um olhar voltado para a totalidade do sujeito, a psicologia deve se aproximar de aspectos básicos do ser humano, tal qual a alimentação e toda problemática relacionada a ela. A alimentação, como uma necessidade humana vital, atua como combustível para o funcionamento de órgãos e manutenção da vida, e seus efeitos vão além da nutrição corporal, uma vez que toda substância ingerida tem uma repercussão generalizada no organismo. Além do aspecto biológico, a alimentação também pode ser entendida a partir de uma perspectiva sociocultural, considerando seu significado em diferentes contextos culturais existentes, e a forma como os indivíduos se apropriam deste acordo coletivo estabelecido e o incorporam com sentido pessoal.

A Psicologia Histórico-Cultural, por se concentrar na totalidade das relações sociais e culturais, proporciona incontáveis possibilidades de discussões interseccionadas, tornando impraticável abordar todas as variáveis relacionadas à intencionalidade deste artigo. Sendo assim, o mesmo se atém em caracterizar, em um primeiro momento, os principais transtornos alimentares e a forma como impactam no bem estar tanto físico quanto psíquico, a partir do conceito de saúde pela perspectiva da PHC.

Em seguida, a ansiedade e a depressão passam a ser o foco da discussão, buscando compreender como esses transtornos de humor, que se tornam cada dia mais comuns e afetam tantas pessoas, se vinculam à alimentação enquanto uma prática básica que pode cooperar tanto positiva quanto negativamente nesse contexto.

Por fim, houve a necessidade de versar sobre o papel da sociedade na propagação de ideais estéticos que muitas vezes se tornam prejudiciais ao desenvolvimento de hábitos saudáveis como exercícios físicos e alimentação balanceada.

## **Os efeitos da má alimentação na saúde física e psíquica**

No intuito de compreender o vínculo entre a alimentação e o sofrimento psíquico a partir da Psicologia Histórico-Cultural (PHC), é preciso conceituar saúde mental, inicialmente contextualizando o surgimento dos primeiros cuidados em saúde.

Almeida (2018) explica como se deu o surgimento das primeiras noções de saúde pública, desenvolvidas a partir da instauração do capitalismo na sociedade. Nesse momento, a saúde era apenas um meio de fortalecer o capitalismo, pois era preciso que os trabalhadores, a mão de obra, estivessem saudáveis, ao mínimo, para exercer suas funções no trabalho. A preocupação era apenas garantir saúde para que o sistema se mantivesse. Portanto, o estado começou a tomar medidas para evitar a morte e adoecimento dos trabalhadores, com o objetivo de zelar pela saúde em benefício da economia. As ações de saúde voltavam-se para o controle de doenças transmissíveis e saneamento básico.

Hoje tem-se o conceito de determinantes sociais de saúde onde há a estratificação de fatores que influenciam a saúde do indivíduo partindo de fatores biológicos, individuais, condições de vida e trabalho até fatores culturais e socioeconômicos, sendo o modelo seguido pelas organizações de saúde (ALMEIDA, 2018).

A PHC compreende o processo de saúde-doença a partir da junção de diversos elementos presentes na totalidade, que se relacionam e interferem direta ou indiretamente na vida das pessoas, seja promovendo saúde ou provocando doenças. Esses elementos englobam todos os aspectos da vida do sujeito, do individual ao coletivo, desde idade, gênero e fatores genéticos até as condições de trabalho, acesso à serviços como saneamento básico e saúde, e o contexto econômico, social e cultural do ambiente e da sociedade em que o mesmo está inserido (ALMEIDA, 2018).

A saúde mental acompanha o mesmo processo, pois é indissociável da saúde física, e sofre os mesmos efeitos dessa conjuntura apresentada. Não é possível, para a PHC, pensar a saúde sem considerar o sistema capitalista e a estrutura social, pois ambos determinam as condições de vida no contexto coletivo, de inserção e classes sociais, capacidade de consumo e acesso a serviços essenciais e lazer, condições de trabalho e moradia, violências estruturais de raça, gênero entre outras. Todos esses fatores são agentes diretos na qualidade de vida dos indivíduos, pois abrangem a totalidade de forma contextualizada pareada historicamente com a formação da sociedade.

Sendo assim, quando se fala em saúde entende-se que saúde física e psíquica precisam de determinadas condições para que se desenvolvam de forma adequada, tal como um equilíbrio entre as práticas individuais, sociais e o contexto em que se inserem. Montes, Souza e Fraga (2020, p. 126) reforçam esse conceito ao dizer que a saúde “está mergulhada em cada dimensão do ser humano e em cada contexto histórico-sócio-cultural das populações da Terra.”

Ter saúde é estar no equilíbrio corpo-mente-espírito-social. Esse equilíbrio é complexo, pois a saúde não é tão somente estar livre da enfermidade, é exercer plenamente a cidadania, ter condições suficientes e adequadas de trabalho, ter geração de renda para manter as necessidades diárias e humanas [...] (MONTES; SOUZA; FRAGA, 2020, p. 126).

Nesse sentido, compreende-se que as práticas alimentares são também, fruto da apropriação cultural, da relação com o meio social e período histórico em que se está inserido. Lima (2018) aponta que, assim como em todas as dimensões da vida humana, a alimentação, o ato de comer, é influenciado pelo âmbito sociocultural e pelo próprio psiquismo, e, portanto, não pode ser considerado apenas a partir da ação fisiológica.

Almeida (2018) aprofunda esta lógica e destaca a influência do capitalismo, pois uma vez que a sociedade está marcada pela vigência desse sistema, “o desenvolvimento humano está subordinado à reprodução ampliada do capital”, então toda produção humana, como nos âmbitos sociais, comportamentais e culturais, são atravessadas e influenciadas por esta lógica de mercado, e a alimentação é uma delas (p. 132).

Almeida (2018) reforça ainda mais o caráter social da alimentação ao dizer que:

O que se incorpora à alimentação é determinado por leis econômicas, como sua localização no sistema econômico, pela forma pela qual o alimento é produzido e distribuído na sociedade, pelo sistema de propriedade e do mercado; por leis biológicas, ou seja, pelo que as pessoas podem introduzir em seu organismo; por leis sociais e históricas, pelo motivo das pessoas comerem, a significação dos tipos de comida nas classes sociais etc. (ALMEIDA, 2018, p. 88).

No contexto social atual, tem-se o sistema capitalista exigindo cada vez mais velocidade e volume de produção, restando pouco tempo para a realização de atividades básicas do dia a dia, tal como o preparo e ingestão de alimentos saudáveis. Isso favorece uma alimentação desregulada, o aumento de refeições realizadas em restaurantes *fast food* e o alto consumo de alimentos industrializados e de fácil preparo, como os congelados, processados, enlatados, entre outros.

É até mesmo de conhecimento popular o elevado teor de conservantes e outras substâncias encontradas nessas refeições e que o consumo regular das mesmas podem causar muitos danos à saúde, tais como “doenças cardiovasculares, câncer, diabetes mellitus, obesidade, disfunções biliares, problemas do aparelho locomotor etc.” (CONTE, 2016, p. 72).

No entanto, a má alimentação também pode ser resultado de desigualdades sociais que precarizam as condições de vida e acesso aos meios de suprir as necessidades humanas básicas. A fome é incompatível com a vida e o acesso irregular aos alimentos inviabiliza a realização de qualquer atividade, até mesmo defrontar as situações de vulnerabilidade, perpetuadas pelo sistema e pelo descaso da sociedade.

Da mesma forma, que age no físico, a má-alimentação pode influenciar o funcionamento das funções psíquicas e na saúde mental. Alves e Carmo (2019), a partir da PHC, definem funções psíquicas elementares como as características filogenéticas, que são próprias do desenvolvimento biológico, como a atenção involuntária e a memória. Nesse contexto, as funções superiores, são aquelas adquiridas pela apropriação da cultura através da inserção no meio social, sendo assim, características ontogenéticas, que incluem a linguagem através de signos, atenção voluntária, entre outras (ALVES; CARMO, 2019).

No entanto, as funções psíquicas não são divididas em dois conjuntos, mas são um único compilado de atividades que se modificam, reestruturam e se superam a partir do envolvimento com a cultura. Sendo assim, nascemos com funções elementares, e partindo disso, ao longo da formação pessoal, as mesmas se desenvolvem tornando-se as funções superiores (MARTINS, 2016).

Por esta perspectiva e com a relação entre físico e psicológico estabelecida, Borges e Abreu (2021, p. 140), discorrem sobre a importância da alimentação nas funções psíquicas:

[...] pouco se sabe sobre os mecanismos que regem os pensamentos e a memória, contudo sabe-se que a má alimentação e deficiência de alguns nutrientes diminui a atividade cerebral. [...] O acúmulo de várias atividades, somadas a momentos de pressão, estresse, avanço da idade ou rotina com alimentação desregulada interferem no organismo e, portanto, podem intensificar os danos no nosso cérebro e nossa memória. (BORGES; ABREU, 2021, p. 140).

De acordo com a American Psychiatric Association - APA (Associação Americana de Psiquiatria, 2014), os transtornos alimentares também são condições que afetam tanto o aspecto físico quanto o psicológico, e são caracterizados por uma forma de alimentação que não proporciona os efeitos nutritivos necessários para o organismo, gerando malefícios à saúde. Esses transtornos, assim como outros presentes no espectro do sofrimento psíquico, têm suas causas relacionadas à fatores biopsicossociais. A pressão estética existente no cenário social, muitas vezes reproduzida no próprio ambiente familiar e círculo de amizades, atua como potencializador de pensamentos e sentimentos negativos em relação ao corpo e a imagem corporal. Entre os transtornos alimentares mais comuns estão a bulimia e anorexia nervosa, a compulsão alimentar e o transtorno restritivo/evitativo, e serão tratados posteriormente. Apesar do uso de terminologias como transtorno e doença, Almeida (2018) reforça o uso do termo “sofrimento psíquico” como sendo o mais adequado, pois tira o foco da doença em si e abre margem para se pensar o indivíduo, no entanto, nesse contexto, tais termos facilitam a compreensão do que se pretende expressar.

Na bulimia nervosa (BN) há o pensamento constante e irreal de que se está ganhando peso, gerando uma necessidade de perdê-lo, seja através de exercícios físicos intensos, uso de laxantes e até mesmo provocação de vômito, sendo esse último, uma das características mais conhecidas desse transtorno (POMMER; MENEGON; TAKEUTI, 2020). Ainda de acordo com esses autores, grande

parte das pessoas afetadas pela BN são adolescentes a partir dos 17 anos, e as pessoas que apresentam bulimia utilizam a alimentação descontrolada como uma forma de escape, para alívio da ansiedade. No entanto, essa ingestão compulsiva de comida gera um sentimento de culpa, provocando a necessidade de praticar atos compensatórios para “limpar” o organismo.

Por si só, a BN é uma doença que causa muito sofrimento e danos à saúde física e mental, seja pelo esgotamento gerado pelas práticas compensatórias, ou pelo estresse relacionado à ingestão de alimentos e a culpa por fazê-lo. No entanto, há doenças que surgem em decorrência do comportamento alimentar da pessoa com bulimia, principalmente relacionados ao aparelho gastrointestinal, decorrente do uso excessivo de laxantes, que alteram o funcionamento da flora intestinal, e pelo vômito, que podem causar úlceras, inflamação no esôfago além de prejudicar a saúde bucal (SILVA, 2011).

Outro ponto relacionado à BN é o sinal de Russel, uma ferida que surge no dorso da mão e nos dedos, provocada quando o sujeito insere a mão na boca no intuito de causar vômito (BALATA, et al., 2008). Sabe-se que o ato de provocar o vômito pode se dar de diversas formas, incluindo o uso de escovas de dente, no entanto, o sinal pode auxiliar na percepção do comportamento bulímico, por ser localizado em uma região de fácil visualização.

Assim como na BN, a anorexia nervosa (AN) também é um transtorno onde há a preocupação exacerbada com o peso. Os sujeitos que apresentam AN também possuem forte ansiedade relacionada à alimentação e tudo o que envolve o ato de comer, levando a práticas de alimentação restritivas ou de inanição, e tais práticas causam emagrecimento extremo (SILVA; VILELA; MANOCHIO-PINA, 2021). As autoras também apontam que em decorrência disso tem-se inúmeras repercussões corporais, como desnutrição e interrupção do ciclo menstrual, afetando direta e indiretamente a saúde mental.

Em casos de transtorno de compulsão alimentar (TCA), o sujeito apresenta ingestão de alimentos em proporções exageradas em um curto período de tempo, onde não se sente capaz de interromper o ato, mesmo que não esteja mais com fome e se sinta mal por realizar esta prática (APA 2014). Diferente da BN, o sujeito nesse caso não apresenta os comportamentos compensatórios após a compulsão, no entanto, há também o sentimento de culpa pelo ato, gerando tristeza e sofrimento psíquico. Além disso, dietas restritivas são consideradas um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de TCA (SOIHET; SILVA, 2019).

Oposto ao TCA há o transtorno alimentar restritivo/evitativo (TARE), no qual como o próprio termo evidencia, o sujeito restringe a alimentação ou evita comer. Apesar de se assemelhar à anorexia nervosa no aspecto da não ingestão de alimentos, a restrição do TARE não apresenta relação com o peso. A APA (2014, p. 334), descreve no Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais - 5 (DSM-5) que os motivos para a restrição alimentar estão relacionados à

“falta aparente de interesse na alimentação ou em alimentos; esquiva baseada nas características sensoriais do alimento; preocupação acerca de consequências aversivas alimentar”. O DSM-5 ainda aponta que o transtorno causa desnutrição, podendo chegar ao ponto do sujeito necessitar de suplementação alimentar e até mesmo alimentação enteral, realizada através sonda nasal.

Para encerrar esta sessão, se faz necessário analisar como os transtornos alimentares discutidos trazem prejuízos na vida cotidiana de quem tem vivido com esses distúrbios. Como mencionado inicialmente, a Psicologia Histórico-Cultural entende o indivíduo a partir da totalidade, portanto, não se pode desconsiderar o sofrimento e as dificuldades que o sujeito em um transtorno alimentar enfrenta além da dimensão do processo de saúde-doença. Esse processo interferirá nas relações do sujeito, influenciando a relação familiar, a inserção social, as atividades de trabalho, entre tantas outras. O indivíduo é constantemente afetado pela interação com a sociedade, e esta acaba sendo afetada e modificada por ele, que novamente se afeta e assim se modifica, em um ciclo constante, que pode ser entendido como dialética (MARTINS, 2016).

Dessa forma, a ingestão inadequada de alimentos não causa somente transtornos relacionados à alimentação, mas também influenciam no bem-estar, relações sociais e atividades cotidianas. A alimentação, no entanto, também se relaciona com outros pontos do sofrimento psicológico, sendo a ansiedade e a depressão, os dois transtornos que serão abordados a seguir.

### **A inter-relação entre má alimentação, ansiedade e depressão**

Estabelecido o papel da alimentação em alterações físicas e psicológicas que formam transtornos e geram sofrimento em diversos níveis da vida do sujeito, torna mais fácil discutir a relação de alteração mútua que ocorre entre má alimentação, ansiedade e depressão, que serão diferenciadas a seguir.

A ansiedade, antes de ser considerada uma patologia, é uma reação natural de apreensão perante situações desconhecidas que pode causar algumas respostas físicas, como agitação, respiração acelerada e aumento dos batimentos cardíacos. Ela se torna um distúrbio quando esse sentimento de inquietação e suas respostas surgem sem um motivo aparente, ou de forma exacerbada e de difícil controle, prejudicando o bem estar e até mesmo impedindo a realização de atividades. (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

Já a depressão, é caracterizada pela ocorrência de episódios depressivos, nos quais a pessoa apresenta alguns sintomas como baixa energia, falta de interesse em coisas que costuma gostar, humor deprimido, entre outros. (APA, 2014). Depressão e ansiedade são muitas vezes coexistentes ou mistas, podendo uma delas apresentar sintomas de maior ou menor grau em relação à outra, e



vice-versa, sendo que a ansiedade “afeta até 90% de todas as pessoas deprimidas.” (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017, p. 361).

Assim como os transtornos alimentares, depressão e ansiedade são transtornos mentais, que apresentam fatores biopsicossociais para seu surgimento. Não há como definir com clareza as causas que levam ao aparecimento dos transtornos. O contexto sociocultural, vigente em cada período, pode influenciar o modo como os transtornos são pensados. Por exemplo, na idade média, marcada pelo domínio dos ideais religiosos, os sintomas relacionados hoje aos transtornos, foram, na época, considerados pecados. Já com o surgimento do movimento renascentista e a revolução francesa, a valorização do pensamento crítico e científico fez com que houvesse grande avanço nas teorias, com novas definições e concepções sobre o desenvolvimento das doenças mentais. Além disso, há muitos estudos e diversas teorias que na maioria das vezes focam apenas no aspecto biológico da doença. Tal fato se confirma na fala de Almeida (2018, p. 89): “implicitamente é possível perceber ainda a hegemonia da biomedicina no que se refere à busca incessante de uma etiologia biológica e às propostas de intervenções terapêuticas que priorizam as abordagens farmacológicas.”.

Por este motivo, se fez oportuno relacionar tais transtornos à alimentação, pois, como já abordado anteriormente, a alimentação vai muito além do ato de comer e da função fisiológica da nutrição, é uma questão sociocultural e psicológica.

Pensando então como a alimentação age nesse contexto, Jorge, Pacheco e Moreira (2019) afirmam que dietas com baixo valor nutricional estão associadas ao crescimento de casos de ansiedade e depressão. “Nesse contexto, evidências preliminares sugerem que nutrientes, como vitamina D, vitaminas B12 e B9, vitamina C, zinco, selênio, ácido graxo ômega-3, podem auxiliar nos transtornos de humor regulando os neurotransmissores, devido a uma modulação na estrutura neuronal.” (p.108), ou seja, manter a ingestão regular e balanceada de alimentos saudáveis, ricos em vitaminas, nutrientes e etc., colabora para evitar o surgimento ou a piora dos quadros depressivos e ansiosos.

Conforme Andrade et al. (2003), os neurotransmissores representam um papel significativo em todo o aparato biológico do corpo, sendo liberados no cérebro de acordo com a reação química que está ocorrendo no organismo, como durante a realização de atividades físicas e, nesse caso, na ingestão de alimentos. Alguns desses neurotransmissores são responsáveis por causar sensações de bem-estar, saciedade e prazer. Para conhecimento pode-se citar acetilcolina, endorfina, dopamina, e a serotonina, relacionada à muitos dos fármacos antidepressivos.

Nesse contexto, Andrade et al. (2003) segue explicando que o chocolate possui uma substância parecida com a dopamina e quando o mesmo é ingerido, a reação química que ocorre no cérebro causa a mesma sensação que a dopamina, que seria um estado de felicidade. Isso mostra

que o que ingerimos interfere diretamente em como nos sentimos, e esse fato expõe a necessidade de atenção em relação ao que é inserido na alimentação.

Porém, conforme a PHC não é possível colocar essa necessidade de forma descontextualizada. Como foi mencionado no primeiro tópico, a má alimentação também pode ser decorrente principalmente de situações de pobreza, vulnerabilidade social, pessoas em situação de rua, entre outros, onde os indivíduos não conseguem manter hábitos alimentares regulares, realizando a ingestão parcial de uma dieta considerada adequada ou até mesmo enfrentando períodos de fome total.

Nesse cenário, o indivíduo pode estar em sofrimento psíquico, seja ansiedade ou depressão, pela própria condição de vida que se encontra. Assim, os efeitos "químicos" da alimentação no organismo seriam apenas mais um agente para o agravamento do caso.

Outro aspecto a ser pensado é como o ato de comer se apresenta em pessoas com ansiedade e depressão. Em quadros de depressão, muitas pessoas podem apresentar alterações no apetite, podendo tanto causar o consumo exagerado de alimentos, quanto gerar desinteresse pela comida. Algumas pessoas que enfrentam a ansiedade também podem apresentar um comportamento de ingestão exagerada de alimentos, assim como descrito na bulimia nervosa, com o intuito de amenizar os sintomas de estresse, ou por consequência da agitação motora (APA, 2014).

Dessa forma, o hábito de alimentação adequada está subordinado à possibilidade que o sujeito tem de se alimentar dentro das condições em que se encontra. Paralelamente a isso, as condições do sujeito também estão subordinadas aos seus hábitos alimentares, formando assim, a inter-relação entre má alimentação, ansiedade e depressão. Não há como determinar qual desses processos inicia este ciclo, uma vez que toda análise deve partir da singularidade de cada um, no entanto, é possível afirmar que os hábitos de vida podem agir como facilitadores para o surgimento do sofrimento psíquico.

Após essas exposições quanto ao caráter biológico e psicológico, com importantes apontamentos quanto aos transtornos que podem ser desenvolvidos a partir da alimentação, é importante ressaltar que para a PHC, o diagnóstico em si não constitui tanta relevância. A importância de um diagnóstico se dá, quase que exclusivamente, para a escolha do tratamento medicamentoso adequado, para além disso há de se pensar que:

Numa concepção naturalizada de sociedade, transformando o que é histórico e social em algo natural, a psicologia, muitas vezes, tem atuado à serviço das ideologias dominantes vigentes, afirmando as divergências de comportamento como desadaptações, no crescente processo de patologização da vida e culpabilização dos indivíduos em particular. Sob o paradigma biomédico, tão apropriado pela psiquiatria, o entendimento e cuidado do sofrimento mental das pessoas vêm sendo feitos por meio de sistemas de classificação dos transtornos que ficam restritos às descrições de sinais e sintomas de manuais para diagnósticos. Ao invés de serem utilizados como mais um instrumento para elaboração e

planejamento do plano terapêutico do sujeito, dentre muitos outros, têm sido aplicados de forma taxativa, descritiva e encerrados em si mesmos. (SILVA; TULESKI, 2015, p. 208).

As características apresentadas enquanto aspectos de quadros clínicos visam auxiliar na percepção do sofrimento psíquico, mapear os paralelos com outros pontos da vivência, além de subsidiar as intervenções terapêuticas e outras formas de enfrentamento de tais condições.

No tópico seguinte, o aspecto social, tão demarcado na perspectiva histórico-cultural, será abordado em sua relação com a estética e a saúde mental.

### **Padrões de beleza do corpo na sociedade e as implicações na saúde mental**

Para iniciarmos a discussão acerca das implicações da estética na saúde mental, é necessário compreender como as concepções e padrões de beleza são formados no meio sociocultural e começam a fazer parte da vida dos sujeitos. A sociedade, a partir da ótica da Psicologia Histórico-Cultural, naturaliza ações que na verdade são construídas histórica e socialmente (SILVA; TULESKI, 2015), através do trabalho, entendido na PHC como a ação humana perante a natureza modificando-a, e ao mesmo tempo sendo modificado pelo produto de sua ação (MARTINS, 2016). Sendo assim, entende-se que as concepções culturais e sociais percebidas como processos naturais são, efetivamente, resultado da operação humana no meio em que está inserido.

Além disso, é fundamental destacar um dos principais agentes de controle das práticas sociais: o capitalismo, com sua influência já explicada anteriormente. Almeida (2018) ressalta que o sistema capitalista investe apenas no que lhe dá lucro, e com isso, as mais diversas áreas foram mercantilizadas, assim como a “beleza” também se tornou um fator econômico, recebendo investimento e gerando lucro.

A partir do surgimento de um mercado voltado para este segmento, surgem também produtos, procedimentos, práticas e conseqüentemente, têm-se a ideia de que o consumo dos mesmos fará com que o indivíduo alcance a beleza que está idealizada no momento, pois o padrão estético é variável. Além de passar por mudanças ao longo dos anos, tal determinação estética é cultural e histórica, e como exemplo, Torres (2019) retoma:

Começando pelo período da pré-história, o corpo era a “arma” de sobrevivência, para caçar, correr dos predadores e guerrear. O corpo feminino apresentava seios fartos e uma silhueta avantajada e por muito tempo foi considerado propício à procriação. (TORRES, 2019, p. 149).

Assim, a definição corporal acima mencionada atendia as necessidades culturais deste determinado período histórico, sendo substituída por outra mais adequada quando as características sociais e ambientais se transformaram.

Ainda no aspecto social, a mídia, assume a responsabilidade de propagar as tendências e atualizações da moda e da estética, como Miranda (2010, p. 02) destaca: “as peças publicitárias estão inseridas nessa lógica espetacular, pois buscam vender sonhos, projetos de ascensão social, padrões de felicidade e de beleza”, e a Internet através, principalmente, das redes sociais, também executa um papel importante na difusão de modos de viver, ser e agir.

Para explicar como tal influência se torna parte da vida dos indivíduos é preciso antes compreender o desenvolvimento do psiquismo humano. Martins (2016) a partir de Lev S. Vigotski, um dos precursores da PHC, esclarece que essa formação se dá não somente por fatores biológicos, mas principalmente pela vivência cultural, que proporciona material para a constituição do psiquismo e da personalidade. Conforme a autora supracitada, a exposição a tais conteúdos midiáticos faz com que os mesmos sejam internalizados através do processo de apropriação, no qual o ambiente social proporciona substrato para a formação da personalidade, crenças e valores do indivíduo.

Após esta breve introdução no que tange a construção social dos padrões estéticos, o foco será o efeito desse padrão na forma como as pessoas lidam com o próprio corpo, evidenciando as consequências dessa relação na saúde mental do indivíduo, mas para isso, é importante apresentar o modelo que as mulheres buscam se igualar, sendo este pautado no “corpo magro (porém saudável) e curvilíneo, com seios e bumbuns fartos” (TORRES, 2019, p. 150). Ainda de acordo com Torres (2019), tal ideal tomou força na década de 80, com a influência das supermodelos na mídia. Para os homens, a referência é um corpo magro, porém musculoso, de estatura mediana ou alta (CORREIA; ZOBOLI; MEZZARROBA, 2013).

Com a pressão midiática e social difundida culturalmente, estar fora do peso estabelecido como ideal, ser gordo, é tido como algo vergonhoso, podendo levar à casos de gordofobia, termo utilizado para descrever ofensas, “piadas” e julgamentos direcionados às pessoas gordas. O discurso de pessoas gordofóbicas busca justamente ridicularizar o corpo gordo, podendo ser considerada uma forma de violência, porém, como Mariano (2019) destaca, muitas vezes a gordofobia é velada:

A gordofobia apresenta-se no cotidiano de diferentes formas, nem sempre escrachada ou agressiva, muitas vezes se expressa nos detalhes das relações sociais e da organização estrutural das sociedades. [...] assim como travestida de discurso de saúde; quando se pressupõe que toda pessoa gorda está doente, sendo a magreza critério condicionante para o reconhecimento como pessoa saudável. (MARIANO, 2019, p. 05).

A estrutura sociocultural voltada para corpos magros e a pressão gerada pela gordofobia, torna a vivência de pessoas gordas carregadas de enfrentamentos em espaços como praias, por não terem os “corpos do verão”, por uma loja possuir apenas os números de roupas menores, por receber

olhares significativos e piadas no meio de pessoas magras na academia e em outros espaços, no apontamento de Rangel (2018):

[...] pessoas gordas sofrem com o impedimento da acessibilidade (em ônibus, aviões, restaurantes, cinemas, etc.), sofrem para encontrar roupas de seu tamanho nas lojas, sofrem de olhares de valor de juízo quando se alimentam publicamente, dentre diversas outras violências. Sendo assim, é constante no cotidiano das pessoas gordas a não aceitação e encontram frequentemente dificuldade de ocupação e de acesso a espaços públicos. (RANGEL, 2018. p. 41)

A estigmatização do corpo gordo também afeta os relacionamentos interpessoais e amorosos, sendo representado até mesmo em produções cinematográficas expostas a nível global, como no filme de 2001 “O amor é cego” (Shallow Hal, no título original), onde o personagem Hal (Jack Black) começa a se interessar por mulheres gordas apenas após ser hipnotizado, porém ainda enxergando-as como mulheres magras.

A ocorrência de situações como as que foram retratadas apresentam grande interferência na formação do psiquismo, pois “o processo de formação da personalidade está atravessado pelo modo como o outro se relaciona comigo e como eu construo minha autoimagem a partir da imagem expressa pelo outro nessa relação,” conseqüentemente, a personalidade e o modo de ver e se relacionar no mundo, poderá ser moldado a partir dessa visão negativa de si (ALMEIDA, 2018, p. 129).

De acordo com Barbosa e Silva (2016), o desejo de superar esses enfrentamentos impulsiona a busca pelas mais diversas formas de emagrecimento, fazendo com que surjam práticas e hábitos alimentares com essa finalidade, que são divulgados pela mídia com financiamento vindo da indústria da beleza. O jejum intermitente, a dieta *gluten-free* (livre de glúten) e a dieta *low-carb* (baixo consumo de carboidratos), são as propostas de dietas mais populares, principalmente em páginas da internet (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019). As autoras ainda ressaltam que essas dietas são deficientes em nutrientes e outros componentes necessários para uma nutrição adequada, podendo causar não somente danos físicos ao organismo, mas também colaborar para o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

A afetação causada por discursos gordofóbicos e pela propagação desregrada de dietas e jejuns, sem a orientação profissional adequada, fragiliza o indivíduo e o cuidado com o próprio corpo, podendo levar ao surgimento do sofrimento psíquico, gerando uma demanda de trabalho multiprofissional, dentre eles psicólogo, psiquiatra e nutricionista, abordando a totalidade do sujeito em sofrimento, abordando a totalidade do sujeito em sofrimento, uma vez que a saúde e a doença representam o contexto global da vida dos sujeitos. (ALMEIDA, 2018).

Os exercícios físicos também são procurados com a finalidade de modelar os corpos para se inserir no padrão imposto. Os problemas entram em cena quando a atividade física não traz resultados satisfatórios ou imediatos, ou pelo menos é assim que o sujeito percebe. A vigorexia caracteriza-se pela prática exagerada de exercícios físicos, dietas específicas e uso de substâncias para aumentar o desempenho físico e a massa muscular, a partir de uma visão distorcida de sua imagem corporal, quando uma pessoa musculosa, por exemplo, se vê como magra ou franzina (VASCONCELOS, 2013).

A imagem corporal é um complexo fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores. Está intrinsecamente associada com o conceito de si próprio e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive. O seu processo de construção/desenvolvimento está associado, nas diversas fases da existência humana, às concepções determinantes da cultura e sociedade (ADAMI et al., 2005, p. 01).

Aqui vale ressaltar que as críticas expostas visam os hábitos alimentares e as atividades físicas realizados de forma desajustada, que se tornam prejudiciais à saúde, tendo em mente que uma alimentação balanceada e exercícios físicos colaboram diretamente para a promoção da saúde física e mental. Além do desgaste físico gerado pela prática exacerbada de exercícios, o uso das substâncias como esteroides anabolizantes pode causar diversos problemas de saúde, como tumores, hipertensão, doenças cardiovasculares e também alterações psiquiátricas, como sintomas psicóticos no período de uso e sintomas depressivos quando em abstinência (ASSUNÇÃO, 2002).

As mudanças através de procedimentos estéticos e cirurgias plásticas seguem a mesma direção da distorção da imagem corporal. Os apontamentos que serão feitos em relação aos procedimentos estéticos não têm por objetivo condenar quem opta pela realização dos mesmos, mas sim gerar conteúdo para a discussão em relação aos motivos para estas práticas estéticas, evidenciando como fatores socioculturais, como os padrões de beleza, influenciam condutas individuais.

De acordo com uma pesquisa da International Society of Aesthetic Plastic Surgery - ISAPS (Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética), em 2019 o Brasil foi o país que mais realizou cirurgias plásticas no mundo, com um total de 1.493.673 procedimentos feitos (ISAPS, 2020).

A pesquisa também aponta que o procedimento mais comum entre jovens de 18 anos ou menos, é a rinoplastia, com um total de 53.998 procedimentos realizados no mundo. O mesmo estudo indica que a principal razão (32,3%) para a realização de implantes de silicone em jovens de 17 anos ou menos, foi puramente estética.

A partir desses dados é possível notar um alto número de procedimentos realizados em pessoas de uma faixa etária bastante jovem, principalmente, mulheres (ISAPS, 2020). Isso pode ser

efeito de dois fatores principais: o desenvolvimento pessoal em uma estrutura social voltada para a padronização dos corpos, como já mencionado, e também pela atuação das redes sociais como espaço de reforço e propagação dessas ideias.

Nesse contexto, Brunelli, Amaral e Silva (2019) apontam que no âmbito da internet, há uma busca exacerbada por ser belo, tendo essa beleza validada pelos “likes” (curtidas) em fotos, que não se mantém na vida real. Desse ponto de vista, o “like” se torna o selo de legitimação que insere o indivíduo na condição de ser ideal. Porém, se o sujeito não se enquadra nos padrões esperados, à apropriação do padrão como algo verdadeiro induz a busca pela adequação, e é quando surgem todas essas problemáticas apontadas.

Outro ponto que pode corroborar a prevalência da pressão estética nas mulheres é a relação da sociedade com o patriarcado. O patriarcado é uma estrutura de poder que surgiu antes mesmo do capitalismo, e exerce sua dominância sobre as mulheres. Essa ideologia é passada desde a infância impondo a cada sexo o seu papel, sendo assim, internaliza e naturaliza o papel do homem e o papel da mulher. As meninas realizam atividades com significações voltadas para torná-las dóceis, amáveis, bonitas e atraentes para os homens, competindo entre si pelo afeto masculino. Os papéis sociais internalizados cumprem as exigências do capital e do patriarcado, e mesmo com a ampliação da consciência e atitudes contrárias ao que está posto, o indivíduo não está livre dessas imposições. Não é possível superar tal estrutura individualmente, por isso a importância de movimentos sociais, que englobam quesitos como raça e classe social (MILANI; SILVA; ALMEIDA, 2021).

Em maior ou menor grau, é possível afirmar que a população em geral passa por situações onde se questiona a aparência física e a necessidade de mudanças na mesma. No entanto, não são todos que apresentam transtornos alimentares, de imagem, ou que optam pela realização de procedimentos estéticos. Esse fato pode ser justificado pela forma singular que nos apropriamos da objetivação, nesse caso, o padrão estético, e o sentido pessoal que cada indivíduo possui dos significados sociais, podendo tomá-los como certos, ou não considerá-los válidos em sua vivência.

## **Considerações Finais**

Pensar o sujeito a partir da Psicologia Histórico-Cultural proporciona a desnaturalização de ações individuais e sociais, abrindo espaço para que se possa trabalhar a partir da essência dos fenômenos. Abordar a alimentação nesse contexto contribui para levantar discussões sobre essa que é uma prática vital, comum aos seres humanos mesmo nas mais diversas culturas, porém, ainda assim, diferente em qualquer grupo.

Cada pessoa apresenta sua forma única de se relacionar com a alimentação, mas a partir das discussões apresentadas, fica clara a interferência da mesma no bem estar, no cotidiano, nas relações interpessoais, nas atividades sociais e nos processos de saúde-doença.

É, portanto, papel do psicólogo, seja na teoria Histórico-Cultural ou em qualquer outra, considerar esse fenômeno além de sua aparência e incorporá-lo enquanto fator essencial para a prática da psicologia nos mais diversos campos em que está inserida.



## Referências

ADAMI, Fernando et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 83, abr. 2005. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: 18 set. 2021.

ALMEIDA, Melissa R. de. **A formação social dos transtornos do humor**. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2018, 415 f. Disponível em: <[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153333/almeida\\_mr\\_dr\\_bot.pdf;jsessionid=55CC9766E1AE6FAF7E6C7C509FAA8879?sequence=3](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153333/almeida_mr_dr_bot.pdf;jsessionid=55CC9766E1AE6FAF7E6C7C509FAA8879?sequence=3)>. Acesso em: 05 ago. 2021.

ALVES, Ranielly B.; CARMO, Francisca M. do. Dialética entre objetivação e apropriação no desenvolvimento das funções psíquicas superiores. **Revista Eletrônica Arma da Crítica**, Fortaleza, ano 9, n. 11, p. 158-162, maio, 2019. Disponível em: <[http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49045/1/2019\\_art\\_rbalvesfmcarmo.pdf](http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/49045/1/2019_art_rbalvesfmcarmo.pdf)>. Acesso em: 9 out. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed, 2014. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2021.

ANDRADE, Rosângela V. et al. **Atuação dos Neurotransmissores na Depressão**. Artigo não publicado. Faculdade de Farmácia do Planalto Central/União Educacional do Planalto Central: Brasília, 2003. Disponível em: <<http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2021.

ASSUNÇÃO, Sheila S. M. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, 2002, v. 24, p. 80-84. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700018>>. Acesso em: 20 set. 2021.

BALATA, Patricia et al. A bulimia nervosa como fator de risco para distúrbios da voz: artigo de revisão. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, São Paulo, 2008, v. 74, n. 3, pp. 447-451. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-72992008000300021>>. Acesso em: 16 out. 2021.

BARBOSA, Bruno R. S. N.; SILVA, Laionel V. da. A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. **Razón y Palabra**, Ecuador, 2016, 20(94), 672-687. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464041>>. Acesso em: 21 ago. 2021.

BORGES, Daniele S.; ABREU, Fernando. Processo de nutrição para uma melhor memorização. **CPAH Science Journal of Health**, Rio de Janeiro, Vol 1. Edição 3-2021. pág 139- 145. Disponível em: <<https://cpahjournal.com.br/index.php/cpahofhealth/article/view/23/44>>. Acesso em: 10 out. 2021.

BRAGA, Daiane C. de A.; COLETRO, Hillary N.; FREITAS, Maria T. de. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 32,

2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>>. Acesso em: 7 set. 2021.

BRUNELLI, Priscila B. ; SILVA, Pauline A. I. F. ; AMARAL, Shirlena C. S. Autoestima Alimentada por 'Likes': uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus** Rio de Janeiro, v. 25, n. 00, p. 226-236, 2019. Disponível em:

<[http://www.filologia.org.br/xi\\_sinefil/completos/autoestima\\_PRISCILA.pdf](http://www.filologia.org.br/xi_sinefil/completos/autoestima_PRISCILA.pdf)>. Acesso em: 15 ago. 2021.

CONTE, Francieli A. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá - n. 181 - Junho/2016 - Mensal p. 69-81. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/30642/16770>> Acesso em 16 out. 2021.

CORREIA, Élder; ZOBOLI, Fabio; MEZZAROBBA, Cristiano. Os padrões de beleza corporal masculino e as interfaces com a cultura, a ciência e o mercado. **Praxia - Revista on-line de Educação Física da UEG**, Goiás, v. 1, n. 1, p. 21-36, 20 fev. 2013. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/891/675>. Acesso em: 20 set. 2021.

INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY. **ISAPS International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2019**, Estados Unidos, 2020. Disponível em: <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2020/12/Global-Survey-2019.pdf>. Acesso em 22 ago. 2021.

JORGE, Anna K. B.; PACHECO, Aryane F. C.; MOREIRA, Raquel V. Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação na saúde mental, 103-112. In: LÓSS, J. et al. (Org.). **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade**. Campos dos Goytacazes, RJ: Brasil Multicultural, 2019. 2 v. Disponível em: <[http://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos\\_V-2.pdf#page=103](http://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos_V-2.pdf#page=103)>. Acesso em 17 out. 2021.

LIMA, Pâmela P. F. **A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o veganismo na perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural**. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018, 135 f. Disponível em: <[https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/25668/1/Tese\\_Pamela\\_pospsi\\_versao\\_final\\_oficial.pdf](https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/25668/1/Tese_Pamela_pospsi_versao_final_oficial.pdf)>. Acesso em: 3 out. 2021.

MARIANO, Bárbara. **Da patologização do corpo gordo à cirurgia bariátrica: reflexões a partir do debate sobre gordofobia**. Tese (Residência Multiprofissional em Saúde) - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, 2019, 24 f. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/203904/Artigo%20TCR%20-%20B%20c3%a1rbara%20Mariano.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Acesso em: 7 set. 2021.

MARTINS, Lígia M. **Fundamentos da Psicologia Histórico-Cultural e da Pedagogia Histórico-Crítica**. Currículo comum para o ensino fundamental municipal de Bauru. Bauru: Secretaria Municipal de Educação, 2016. p. 41-79. Disponível em: <http://ead.bauru.sp.gov.br/efront/www/content/lessons/78/Fundamentos%20da%20PHC%20e%20da%20PHC%20-%20MARTINS.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2021.

MILANI, Giovana D.; SILVA, Graziela L. R. da; ALMEIDA, Melissa R de. In: BELLENZANI, R.; CARVALHO, B. P. (Org.). **Psicologia histórico-cultural na universidade: pesquisas**

implicadas. UFMS, 2021. Livro digital, 422 f. Disponível em:  
<<https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/3882>> Acesso em: 29 set. 2021.

MIRANDA, Cynthia M. **A construção do ideal de beleza feminina em comerciais de televisão.** Alcar – Associação Brasileira de Pesquisadores de História da Mídia. Universidade Federal do Tocantins – Palmas, 2010. Disponível em: [http://www.alcarnorte.com.br/wp-content/uploads/alcar2010\\_a\\_construcao\\_do\\_ideal\\_de\\_beleza\\_feminina\\_em\\_comerciais\\_de\\_televisao.pdf](http://www.alcarnorte.com.br/wp-content/uploads/alcar2010_a_construcao_do_ideal_de_beleza_feminina_em_comerciais_de_televisao.pdf). Acesso em: 06 ago. 2021.

MONTES, Simone de S.; SOUZA, Antônio C. dos S.; FRAGA, Hilda C. de J. R. O processo de saúde-doença na perspectiva da teoria histórico-cultural de Lev Semyonovich Vygotsky. **Revista Scientia**, Salvador, v. 5, n. 2, p. 123-141, 2020. Disponível em:  
<<https://www.revistas.uneb.br/index.php/scientia/article/view/7975>>. Acesso em: 22 set. 2021.

POMMER, Diulya M.; MENEGON, Leticia W.; TAKEUTI, Tharsus D. **Aspectos fisiológicos da bulimia.** Seminário Científico e Cultural da AJES, 2020. Disponível em:  
<[http://eventos.ajes.edu.br/seminario-cientifico-e-cultural-da-ajes/uploads/arquivos/6102bc7ae3d7a\\_ASPECTOS-FISIOLOGICOS-DA-BULIMIA-convertido.pdf](http://eventos.ajes.edu.br/seminario-cientifico-e-cultural-da-ajes/uploads/arquivos/6102bc7ae3d7a_ASPECTOS-FISIOLOGICOS-DA-BULIMIA-convertido.pdf)> Acesso em: 16 out. 2021.

RANGEL, Nathália F. de A. **O ativismo gordo em campo: política, identidade e construção de significados.** 2018. 207 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia Política) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018, 207 f. Disponível em:  
<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/205904/PSOP0638-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 17 set. 2021.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica.** 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em:  
<<https://oitavaturmadepsicofm.files.wordpress.com/2019/03/compecc82ndio-de-psiquiatria-kaplan-e-sadock-2017.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2021.

SHALLOW Hal. Direção: Bobby Farrelly e Peter Farrelly. Intérpretes: Jack Black; Gwyneth Paltrow; Jason Alexander e outros. Estados Unidos: 20th Century Fox, 2001. Sinopse do filme. Disponível em: <<https://www.imdb.com/title/tt0256380/>>. Acesso em 30 ago. 2021.

SILVA, Amanda S.; VILELA, Luíza A.; MANOCHIO-PINA, Marina G. **Comportamento alimentar na Anorexia Nervosa.** Saúde Coletiva: uma abordagem multidisciplinar 2. cap. 11 p. 117-123. Editora Atena [on-line], 2021. Disponível em:  
<<https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/48208>> Acesso em: 16 out. 2021.

SILVA, Helena S. G. S. e. **Bulimia Nervosa.** Tese (Mestrado em Endocrinologia). Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2011. 65 f. Disponível em:  
<<https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/48518>> Acesso em: 16 out. 2021.

SILVA, Maria A. S. da; TULESKI, Silvana C. Patopsicologia Experimental: Abordagem histórico-cultural para o entendimento do sofrimento mental. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 20, n. 4, p. 207-216, outubro a dezembro de 2015, Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/epsic/a/7NDBHg3kD8ZnYmSRKQq8MNF/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 14 ago. 2021.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, São Paulo, 2019; 18(1): 55-62. Disponível em: <<https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>> Acesso em: 16 out. 2021

TORRES, Maria F. A. **Editoriais de moda: Uma análise imagética e semiótica da construção dos padrões de beleza feminina**. In: VII Encontro Nacional de Estudos da Imagem. IV Encontro Internacional de Estudos da Imagem, 2019, Londrina: UEL, 2019. p. 149-165. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/eneimagem/2019/wp-content/uploads/2019/08/10.-PUBLICIDADE-MODA-E-CONSUMO.pdf#page=149>. Acesso em 10 ago. 2021

VASCONCELOS, July E. L. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Bebedouro/SP, Ano II, n. 2, p. 91-97, dezembro/2013. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151946.pdf>. Acesso em: 20 set. 2021