

Criação de folder informativo sobre transtornos alimentares na adolescência.

Amanda Ramires Coutinho Guimarães

Graduando em Psicologia

Leticia Castro Miranda

Graduando em Psicologia

Pra. Dra. Natália Michelato Silva

Doutora em Ciências (USP Ribeirão Preto)

Curso: Psicologia

RESUMO

O projeto de extensão busca uma conscientização e prevenção sobre transtornos alimentares, principalmente relacionados à adolescência, uma fase única e com fatores de riscos, além de todos os vieses referentes a mídia social e a atual sociedade que prioriza os padrões de beleza. Para tal orientação dos educadores, pais e alunos foi-se criado um folder informativo com as principais informações referentes a essas patologias.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, transtornos alimentares, saúde mental, fatores de risco

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares estão correlacionados com prejuízos na alimentação, imagem corporal e no psicológico. Eles afetam particularmente adolescentes, principalmente por conta de toda carga de informação da mídia e padrões idealizados que são difundidos socialmente. Deve-se salientar que na adolescência tem-se uma procura pelo enquadramento em um grupo, além da busca pela identidade, pois nesse momento quebra-se os paradigmas aprendidos e experimenta-se coisas novas. Levando a marcantes prejuízos psicológicos, sociais e aumento de morbidade e mortalidade.

Como aponta Papalia (2022) a puberdade e adolescência tem suas divergências onde a puberdade seria a mudança física e hormonal do indivíduo e a adolescência é toda a mudança cognitiva, social, psicológica e principalmente a construção social criada ao longo dos anos nessa sociedade. A adolescência é um período com fatores de riscos, onde os adolescentes buscam novas experiências e novos parâmetros para tomadas de decisões, eles baseiam-se muito em relações grupais buscando sua identidade e acolhimento em situações interpessoais.

O conceito de adolescência foi principalmente formulado no século XX, “[...] a adolescência foi definida como um estágio de vida separado no mundo ocidental. Fenômeno globalizado mesmo que assuma formas diferentes em diferentes culturas.” (PAPALIA, 2022).

Com o passar do tempo a entrada no mundo adulto demorou mais para se concretizar, dando mais tempo para formulação de identidade e outras perspectivas desse período, onde o crescimento nessa fase não é apenas físico, mas social, psicológico e cognitivo. Cria-se situações inovadoras e que denotam primeiras vezes, assim aumenta-se o leque do contexto do sujeito.

O projeto de pesquisa e extensão é baseado nessa fase de riscos, que se considera um momento muito delicado principalmente em relação aos transtornos mentais na fase da adolescência. Por esse motivo o local escolar foi escolhido como pontapé inicial. “[...]os adolescentes enfrentam hoje riscos ao seu bem-estar físico e mental, que incluem altas taxas de mortalidade por acidentes, homicídio e suicídio.” (PAPALIA, 2022)

A busca pelo enquadramento em contextos sociais pode ocasionar padrões de comportamentos grupais, na atual sociedade, com a influência constante da mídia os padrões são ainda mais idealizados e a exaltação da magreza criam métodos inadequados e prejudiciais para saúde física e psicológica dos jovens, influenciando padrões e estilos de vida, entre outras questões.

O site oficial do Governo Nacional, o GOV.BR, realizou pesquisas onde denotam estatísticas relacionadas com os transtornos mentais. Foi enunciado que nos últimos 20 anos houve um inegável aumento da prevalência dos transtornos. Um fato importante a ser considerado é a pandemia de covid-19 onde houve uma mudança de relação com a comida “[...] As pessoas reduziram a frequência de atividade física, aumentaram o consumo de álcool, passaram a se alimentar mais como forma de minimizar suas angústias e ansiedade, o que chamamos de ‘comer emocional’.” (BRASIL, 2021)

Existem certos fatores de risco ligados com tais transtornos como: baixa autoestima, uma condição de insatisfação com o corpo, relação disfuncional com a alimentação, preocupações exageradas com o peso e uma valorização exagerada da magreza, dietas sem acompanhamento médico, além de todo o reforço das mídias sociais. “De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros.” (BRASIL, 2022)

Os transtornos alimentares mais recorrentes são bulimia, anorexia e compulsão alimentar. Os sinais e sintomas da anorexia em sua maioria são: perda de peso intensa e intencional às expensas de dietas extremamente rígidas com uma busca desenfreada pela magreza, uma distorção grosseira da imagem corporal, a negação do apetite e o controle obsessivo do corpo, exercícios físicos em excesso. A Bulimia contém a grande ingestão de alimentos em curto espaço de tempo, vômito autoinduzido, uso de laxantes e diuréticos, não ocorre grande perda de peso, existe o desejo de ocultar o comportamento, impulsividade, sistemas para “compensação” e a compulsão alimentar é o comer rapidamente e em grande quantidade, mesmo sem fome e, em seguida, sentir-se deprimido, desgostoso, com muita culpa ou sentimentos de falta de controle. Se dá por diversos fatores como preocupação excessiva com o formato do corpo e peso, prática de dietas, histórico de depressão, abuso de drogas, bullying na infância, entre outros. Deve ser salientado que a ideia do projeto não é diagnósticos precoces, mas sim a análise de possível sofrimento e casos levando em consideração intensidade e prevalência dos sintomas, onde se o principal fator é a prevenção e ajuda aos adolescentes.

Foi realizado pesquisas sobre outros projetos que tinham intuitos semelhantes com a nossa proposta, assim foi possível observar as discussões e resultados de um trabalho no qual a ação de extensão foi realizada por alunos de enfermagem onde eles expunham um relato de experiência na cidade de Três Lagoas Mato Grosso do Sul (MT). Em um dos modelos foram observados os benefícios que a atividade de extensão tem na vida dos universitários foi colocado que ajuda e auxilia na formação de cidadãos e profissionais, com base em ações de ensinamentos, visando a integração de novas práticas de cuidado, além de uma nova perspectiva de ética, compromisso social e outros. Ajudando a rede escolar o projeto beneficia os universitários que aplicaram a teoria dos ensinamentos na prática, sendo assim ocorre um troca de conhecimentos e experiências. Além disso foi mencionado que em cada encontro era possível oferecer pensamentos de mudanças, onde eles procuraram estimular a aprendizagem e favorecer a prevenção e promoção em saúde, sempre associando o bem estar em conexão com a escola, essa ligação se torna importante para um trabalho interdisciplinar (OLIVEIRA,2022)

De acordo com Oliveira (2022) a alimentação se torna mais independente na adolescência, mostrando que o jovem começa a querer decidir o que comer, como e quando. E essas práticas estão associadas a práticas inadequadas, assim conseguimos compreender melhor os fatores de riscos associados aos transtornos alimentares. Pontuou-se ainda que a nutrição adequada é essencial nesse período, observando que as informações e aprendizagens são

fundamentais e que o conhecimento desse conteúdo deve ser acessível a comunidade, principalmente aos jovens.

METODOLOGIA

Será realizado um encontro com educadores, pais e alunos, sendo estes em três etapas.

A primeira será com os educadores, posteriormente com os pais e finalizando com os alunos.

Para realização do encontro com os educadores foi feito um folder informativo com uma linguagem clara e acessível sobre os transtornos alimentares, elencando os sinais e sintomas e locais de atendimento para este público.

Posteriormente a isso os alunos irão até as escolas estaduais e particulares para capacitar os educadores sobre os transtornos alimentares. O folder será utilizado como material de apoio de informação para este público.

OBJETIVO

Orientar educadores, pais e alunos sobre os transtornos alimentares, como a bulimia, anorexia e a compulsão alimentar, através do uso de um folder informativo.

RESULTADOS

O resultado do projeto foi a criação do folder informativo que entra como passo para orientação dos educadores, pais e alunos com linguagem acessível não tecnicista buscando principalmente maneiras de instruir a sociedade sobre tais patologias.

TRANSTORNOS ALIMENTARES

LIBERTAS 2º ANO DE PSICOLOGIA 2023

PROJETO
SAÚDE NA
ESCOLA

O QUE SÃO?

Os transtornos alimentares afetam particularmente adolescentes e jovens, onde estes tem prejuízos na alimentação, na imagem corporal e no psicológico.



QUAIS SÃO?

Os mais frequentes são:

- Anorexia
- Bulimia
- Compulsão Alimentar

FIQUE DE OLHO!

Sinais e sintomas

Anorexia

- Consome menos alimentos
- Exercícios físicos em excesso
- Dietas rígidas
- Perda de peso intencional
- Distorção de imagem



Bulimia

- Grande ingestão de alimentos em curto espaço de tempo
- Vômito autoinduzido
- Uso de laxantes
- Não ocorre a perda de peso.



Compulsão

- Comer rapidamente e em grande quantidade, mesmo sem fome e, em seguida, sentir-se deprimido, desgostoso com muita culpa ou sentimentos de falta de controle.

COMO AJUDAR?

Procure apoio psicológico!



USF Unidade de Saúde da Família do seu Bairro
Telefones disponíveis para auxílio:
188 Centro de valorização da Vida
136 Disque Saúde
3558-3191 CAPS GIRASSOL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORDÁS, Táki Athanássios. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo) [online]. 2004, v. 31, n. 4

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos Psicológicos e Metabólicos da Restrição Alimentar no Transtorno de Compulsão. Open Jornal Systems. 2019, v. 18, n. 1

CONCLUSÃO

O trabalho proposto é uma orientação sobre transtornos, que aumentaram consideravelmente na faixa etária dos adolescentes, de uma forma a trazer o conhecimento para os educadores a fim de que eles consigam identificar esses sinais e sintomas, relacionados a

esses transtornos, assim amenizando o sofrimento e conscientizando-os sobre essa temática. Além do processo principal de instruir em como ajudar esses alunos, caminhos de como conseguir atendimento, sempre priorizando o bem estar individual e subjetivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BRASIL. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar.** Gov.br, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>> Acesso em 29 de Julho de 2023

BRASIL. **Programa de Tratamento de Transtornos Alimentares atende pacientes no Hospital Universitário.** Gov.br, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hu-ufjf/comunicacao/noticias/2021/programa-de-tratamento-de-transtornos-alimentares-atende-pacientes-no-hospital-universitario>> Acesso em 29 de Julho de 2023.

CORDÁS, Táki Athanássios. **Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo) [online]. 2004, v. 31, n. 4

PAPALIA, Diane E. FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano.** 12ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PEREIRA, Priscila Moreira de Lima; CARMO, Cristiane Costa do; CÂNDIDO, Ana Paula Carlos. **Identificação da insatisfação corporal e comportamentos favoráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes de uma escola pública.** Revista Oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente/ UERJ, Adolescência & Saúde. 4 de outubro de 2013, v.10, n.4.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. **Efeitos Psicológicos e Metabólicos da Restrição Alimentar no Transtorno de Compulsão.** Open Journal Systems. 2019, v. 18, n. 1.

OLIVEIRA, Adriana dos Santos, et al. Ação de Extensão para Empoderamento e Promoção á Saúde com Adolescentes: Relato de Experiência. **Revista Eletrônica do programa de educação Tutorial de Três Lagoas**, v. 4 n. 4, Três Lagoas, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/REPET-TL/article/view/15824> Acesso em: 29/08/2023