

MÍDIAS SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES: UM RISCO PSICOLÓGICO NA ERA DIGITAL.

Ana Flávia Pontes Sodré¹; Gabriela Alcantara Barbosa¹; Júlia Lavoratto¹; Laura Moreira Montanhini¹; Livia Travessa Chambo¹; Maria Clara Bigio Guillaumon¹; Debora Fernanda Domingues¹; Maria Clara de Castro Ferreira¹; Manuela dos Santos Bueno².

- 1- Discente do Curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília/ Marília- São Paulo.
- 2- Docente do Curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília/ Marília- São Paulo.

INTRODUÇÃO: O uso das mídias sociais tem impactado significativamente a saúde mental da população, especialmente na formação da imagem corporal e no aumento de transtornos alimentares. A exposição a padrões de beleza idealizados nas redes intensifica a insatisfação corporal, reforçando a necessidade de medidas de intervenção. **OBJETIVOS:** Analisar, com base em evidências, como as mídias sociais impactam a imagem corporal e o surgimento de transtornos alimentares e explorar os benefícios de estratégias preventivas. **METODOLOGIA:** Revisão na base PubMed de artigos completos gratuitos publicados entre 2020 e 2025, usando os descritores "transtornos alimentares", "imagem corporal" e "era digital", incluindo cinco estudos. **RESULTADOS:** Os estudos demonstraram forte associação entre o uso de mídias sociais, especialmente de forma passiva, e a insatisfação com a imagem corporal. Adolescentes e mulheres foram os grupos mais afetados, relatando maior angústia, comparação social e insatisfação estética. Intervenções como educação midiática crítica e práticas de autocompaixão mostraram resultados positivos, embora enfrentem desafios de adesão a longo prazo. **DISCUSSÃO:** A exposição frequente a conteúdos idealizados atua como um gatilho para inseguranças corporais, contribuindo para o surgimento ou agravamento de quadros de depressão, baixa autoestima e comportamentos alimentares disfuncionais. A ausência de representatividade corporal e os filtros digitais agravam essa distorção. Estratégias que promovam diversidade e inclusão nas redes são fundamentais. **CONCLUSÕES:** As mídias sociais influenciam negativamente a imagem corporal e aumentam o risco de transtornos alimentares. Políticas públicas, campanhas educativas e ações voltadas à saúde mental devem ser incentivadas como medidas preventivas.

PALAVRAS-CHAVE: transtornos alimentares; imagem corporal; era digital.