

TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE DESENVOLVIDA POR ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

1. Antonia Geovania Bezerra Costa
Acadêmica de enfermagem (UniAteneu). E-mail: jeovanaalves54@gmail.com

2. Maiara Aquino de Almeida
Acadêmica de enfermagem (UniAteneu). E-mail: maiaraaquino32@gmail.com

3. Rebeca Bandeira Barbosa Diógenes
Enfermeira (UFC), mestre em Saúde Pública (ESP/CE) e docente do curso enfermagem (UniAteneu). E-mail: rebeca.barbosa@professor.uniaterneu.edu.br

4. Isabela Natasha Pinheiro Teixeira
Nutricionista (UECE), mestre em Saúde Coletiva (UECE) e docente do curso de nutrição (UniAteneu). E-mail: natasha.teixeira@professor.uniaterneu.edu.br

RESUMO

Introdução: Os transtornos alimentares são distúrbios psiquiátricos identificados por alterações nos hábitos alimentares e na compreensão da imagem corporal. **Objetivo:** Relatar a experiência de atividade de educação em saúde realizada por graduandos de enfermagem em uma escola de rede privada para uma turma de adolescentes, destacando o papel do enfermeiro na promoção da saúde e na ampliação de conhecimento sobre transtornos alimentares. **Materiais e métodos:** Estudo do tipo relato de experiência de caráter descritivo sobre transtornos alimentares na adolescência. **Resultados:** Atividade bem recebida pelo público, evidenciando relatos dos adolescentes e identificando as fragilidades e o desconhecimento que eles tinham sobre o tema. **Considerações finais:** Destaca-se a importância da promoção da saúde e atividades como estas para ampliar o conhecimento dos adolescentes quanto às características e fatores de risco, como ação estratégica na identificação precoce de transtornos alimentares, prevenção e educação em saúde.

Palavras-chave: Transtornos alimentares. Adolescente. Enfermagem. Educação em saúde. Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase que assim como outras fases da vida é marcada por diversas alterações físicas e emocionais sendo essencial para o desenvolvimento humano. Segundo o ECA (Estatuto da criança e do Adolescente), o adolecer é o período classificado entre 12 e 18 anos de idade (BRASIL, 1990),

durante essa etapa o jovem é exposto a diversos padrões da sociedade de um corpo ideal, e os transtornos alimentares estão entre os distúrbios que mais afetam os adolescentes pois é um período em que eles não conseguem manter um padrão de equilíbrio emocional, influenciando também na alimentação e levando a transtornos alimentares que são síndromes psiquiátricas causadas por diversos fatores, por motivos culturais, sociais ou familiares (Oliveira *et al.*, 2020), causando preocupação excessiva com o peso e a forma do corpo, onde o indivíduo a partir dessa insatisfação induz a perda de peso por métodos inapropriados, como, jejum e exercício físico intenso.

Este agravo pode ser mais evidente em adolescentes devido à mudanças corporais e emocionais, ele tem de lidar com a puberdade e o estirão do crescimento podendo causar uma baixa-autoestima e o não reconhecimento de si mesmo, o indivíduo preocupa-se com o peso corporal e com a aparência se idealizando em um padrão de corpo ideal, especialmente no gênero feminino. Estudos apontam que os sintomas depressivos estão ligados aos maus hábitos alimentares, e que a boa nutrição possui um papel na prevenção de sintomas depressivos, assim, uma alimentação equilibrada apresenta maior neuroproteção (Morilla *et al.*, 2021).

Em uma investigação de abordagem qualitativa realizada com adolescentes trabalhadores vinculados ao Centro Salesiano do Menor, em Vitória (ES), com 334 indivíduos, ao responder a pergunta do que seria um corpo bonito os adolescentes do sexo masculino responderam que seria “um corpo mais magrinho, definido, estilo violão”, e as participantes do sexo feminino seria “um corpo que não é gordo, nem muito magro e tem músculos”, diante desses relatos é possível notar que já está internalizado nos grupos sociais a busca por padrões sociais de beleza ditados pela sociedade atual (Braga; Molina; Figueiredo, 2010).

Destaca-se redes midiáticas e os influenciadores digitais que propagam uma ideia de corpo para promover a si próprio influenciando de maneira negativa sobre a autoimagem e causando uma insatisfação corporal gerando hábitos alimentares inapropriados e de risco (Conti; Frutuoso; Gambardella, 2005). Essas comparações geram uma alteração de percepção, frustrações e pensamentos

negativos, mesmo quando na maioria das vezes os corpos idealizados não são reais e sim modificados através de edições, que reforçam uma imagem falsa (Passos *et al.*, 2023).

Além da influência das mídias, os transtornos alimentares tem causas multifatoriais e tem uma história rica e complexa que remonta a idade média, no século XIII eram encontradas mulheres conhecidas como as “santas anoréxicas”, elas se auto estabeleciam o jejum e diziam ser uma forma de estar mais próximas de Deus, os sinais característicos eram perfeccionismo, insuficiência, insatisfação corporal, e distorções cognitivas, essas também são características percebidas nos casos de transtornos alimentares atuais, como anorexia (Cordas, 2004).

Nessa perspectiva, surge o questionamento: De que maneira a educação em saúde pode ser eficaz na compreensão dos adolescentes sobre transtornos alimentares e quais as percepções deles após a intervenção educativa?

2 OBJETIVO

Relatar a experiência de uma ação educativa em saúde sobre transtornos alimentares na adolescência, desenvolvida por acadêmicos de Enfermagem, destacando sua contribuição para a promoção da saúde e ampliação do conhecimento dos jovens sobre o tema. Pretendeu-se destacar a relação de uma abordagem preventiva trazendo a promoção da saúde para o ambiente escolar, levando em consideração a formação de hábitos alimentares e comportamentos nessa faixa etária.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A ação teve como foco uma atividade educativa sobre transtornos alimentares em adolescentes, usando como base os métodos de promoção de saúde promovendo ampliação do conhecimento dos adolescentes e a importância de hábitos alimentares saudáveis.

O desenvolver da atividade foi criado de forma conjunta por cinco acadêmicos, sob orientação da docente responsável pela disciplina de saúde do adolescente e pela professora do curso de nutrição orientadora do projeto de

extensão. Durante o trabalho foram separados os principais tópicos para serem apresentados para os jovens de forma compreensível: Definição de transtornos alimentares, os principais tipos (Anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar periódica, transtorno alimentar restritivo), fatores de risco, sinais e sintomas, consequências, e a maneiras de prevenção e intervenção.

Além das ações citadas anteriormente, o grupo de acadêmicos usou como ferramentas perguntas rápidas da percepção dos estudantes sobre o que consideravam verdadeiro ou falso sobre transtornos alimentares e como esses transtornos afetam o psicológico.

Foram distribuídos panfletos como um guia rápido que os adolescentes poderiam levar para casa com algumas informações, para reforçar a mensagem foi entregue aos estudantes um marcador de página com uma frase reflexiva sobre autoestima para incentivar a leitura e ao mesmo tempo servir como um lembrete sobre a mensagem repassada durante toda a palestra.

Ademais, foram utilizados recursos áudio visuais como slides ilustrativos de linguagem fácil de ser compreendida, tornando de fácil acesso para o público-alvo. Durante toda a ação o grupo interagia com os estudantes os deixando livres para tirarem dúvidas, seguindo com um desenvolvimento dialogado e interativo. promovendo também um momento aberto somente para dúvidas e para os alunos compartilharem seus relatos, assim foi possível perceber como eles lidam com a influência das redes sociais e as pressões estéticas.

Ao final da atividade foi disponibilizado contatos de emergências e apoio psicológico com objetivo de oferecer ajuda em possíveis casos de fragilidade emocional e sintomas depressivos e como buscar apoio psicossocial, já que muitos casos de transtornos alimentares estão ligados a vulnerabilidade psicológica.

3 RESULTADOS

A disciplina em questão (Saúde do adolescente) em conjunto com o tema

de extensão acadêmica (Alimentação para além dos nutrientes: consciência alimentar e nutricional na comunidade), possibilitou a interação dos discentes de enfermagem com um público-alvo específico e com um tema que é comumente levado para a enfermagem para ser abordado por uma equipe multiprofissional, como o nutricionista e o psicólogo.

A orientação das professoras para que fosse abordado o assunto de forma de simples compreensão para o público, possibilitou que os discentes usassem maneiras estratégicas para introduzir o tema, podendo perceber o seu papel na promoção da saúde ao longo de todo o processo.

Figura 1 – Acadêmicos de enfermagem durante a palestra educativa sobre transtornos alimentares em adolescentes.



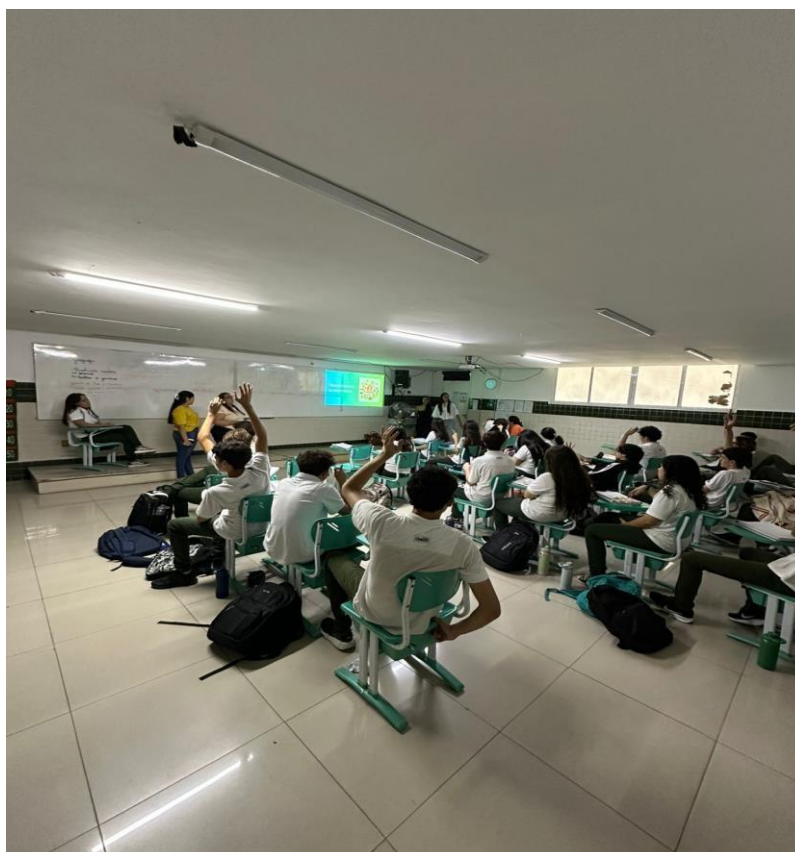
Fonte: Acervo dos autores (2025).

Durante a ação proporcionada pelos discentes com orientação das professoras, sempre era possível a interação dos adolescentes, respondendo dúvidas, orientando e esclarecendo para que assim não ficassem questionamentos pendentes a respeito do material apresentado.

Outra questão desenvolvida durante a palestra foi que os discentes desenvolvessem a escuta ativa, com relatos que os adolescentes mencionavam.

questão que foi de suma importância onde o público se sentiu acolhido, para essa atividade cada adolescente relatava algum ponto da forma que se sentisse à vontade para se expressar sem ser pressionado, assim seus próprios colegas o ouviam e interagiam.

Figura 2 – Momento de interação e troca de experiências entre os alunos e os palestrantes.



Fonte: Acervo dos autores (2025).

A partir dessas evidências foi possível notar as dúvidas e a percepção dos jovens em relação a transtornos alimentares, ouvindo os relatos e percebendo que apesar de muitas dúvidas, eles se mostram abertos a diálogos e receptivos a ações educativas como estas para ampliarem seu conhecimento.

4 DISCUSSÃO

As práticas de educação em saúde se mostram com bastante eficácia, como forma de ampliar o conhecimento sobre esses transtornos que podem evoluir para um grave problema de saúde. Diante dessas atividades evidencia-se que elas devem acontecer com estratégias educacionais específicas, sem se limitar a métodos

pontuais, sendo o ambiente escolar fundamental para consolidar conhecimentos e fomentar atitudes preventivas, transformando o ambiente em um lugar acolhedor e respeitoso (Luqez *et al.*, 2021).

Destaca-se as ações de escuta qualificada e a participação ativa dos adolescentes como meio de reforçar a importância da educação em saúde, que deve ser uma abordagem contínua e humanizada, tendo um papel transformador e capaz de impactar em mudanças de comportamento e diminuição de pensamentos negativos entre os adolescentes (Pérez-Jorge *et al.*, 2021), no contexto da ação desenvolvida pelos acadêmicos, percebeu-se que uma ação com linguagem de fácil entendimento e comunicativa contribuiu para a formação do vínculo entre os profissionais de saúde e os alunos.

Dessa forma, as ações elaboradas pelos discentes teve um papel essencial, não apenas na disseminação de informações mas também na troca de saberes com a comunidade e a criação de um espaço acolhedor, deixando os adolescentes livres para relatar suas experiências e dúvidas, indo além da assistência, e desenvolvendo ações de prevenção e promoção da saúde. A entrega de materiais educativos e contatos de emergência promove um suporte contínuo que vai além do momento da palestra possibilitando uma ação humanizada e transformadora.

Vale ressaltar que os transtornos alimentares estão presentes em cerca de 70 milhões de pessoas no mundo, incluindo anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar e outros, e a maior incidência são entre mulheres jovens adultas e adolescentes de 12 a 17 anos (BRASIL, 2022), esse fato justifica a importância de estratégias e ações educativas para conscientizar e ressaltar a problematização de transtornos alimentares. Em comparação com os estudos citados evidencia-se que a ação organizada pelos acadêmicos de enfermagem vai de acordo com as recomendações de como se deve promover uma ação de saúde, ao proporcionar além de conhecimento científico, empatia e uma comunicação de fácil entendimento e humanizada, no contexto escolar

A partir dessa estratégias ficou o alerta para os jovens e a comunidade em

geral buscarem mais conhecimento a respeito dessa problemática para conseguirem identificar em si mesmo quando algum hábito não for saudável, e também em pessoas do ciclo de convivência para um reconhecimento precoce, procurando ajuda profissional para que não surjam consequências à saúde física e emocional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, ressalta-se a importância dos profissionais de saúde na promoção e prevenção, ampliando o conhecimento em relação a transtornos que podem evoluir para um agravamento à saúde. A partir da ação educativa realizada pelos discentes foi possível destacar a importância da conscientização, disseminando informações, identificando dúvidas, mitos, e comportamentos de risco, fortalecendo orientações para que sejam multiplicadas e trazendo a atividade educativa como ferramenta de assistência, garantindo o cuidado integral e humanizado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 5 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. *Agência Saúde – Ministério da Saúde*, Brasília, 19 set. 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: 8 nov. 2025.

BRAGA, P. D.; MOLINA, M. DEL C. B.; FIGUEIREDO, T. A. M. DE. Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 87–95, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3sMtswZLtpcRbnmnDYTrXgg/?lang=pt>. Acesso em: 5 nov. 2025.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 4, p. 491–497, jul. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000400005>. Acesso em: 11 nov. 2025.

CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 154–157, 2004.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/f4Yqg3QJqL4d8pLwM87y9hG/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov 2025.

LUQUEZ, T. M. de S.; SABOIA, V. M.; MEIRELES, A. C. M.; MOURA, C. F.; RIBEIRO, C. R. B.; SILVEIRA, A. L. D. Ações de promoção da saúde em escolas brasileiras: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, e57110112112, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i1.12112.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12112>. Acesso em: 9 nov. 2025.

MORILLA, J. L.; OLIVEIRA, I. R. L. de; OLIVEIRA, M. C. de; SOUZA, P. C. de. **Correlação entre hábitos alimentares e sintomas depressivos na população adulta da cidade de São Paulo/SP**. In: CONGRESSO MÉDICO ACADÊMICO DA UNICAMP (COMAÚ), 30., 2021, Campinas, SP. Anais... Campinas: Unicamp, 2021. Disponível em: <https://doity.com.br/anais/comau2021/trabalho/210504>.

Acesso em: 4 nov. 2025.

OLIVEIRA, A. P. G. de et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. *Revista Enfermagem UFPE Online*, [S. l.], v. 14, p. e245234, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.245234>. Acesso em: 9 nov. 2025.

PASSOS, C. T. dos; DALSO, D. A.; SAWAZAKI, E. K. M.; SOUZA, I. F. de. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e aceitação da imagem corporal relacionada com o índice de massa corporal em acadêmicos de um centro universitário de Foz do Iguaçu – PR. *HU Revista*, Juiz de Fora, v. 49, p. 1–8, 2023. DOI: 10.34019/1982-8047.2023.v49.39455. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/39455>. Acesso em: 12 nov. 2025.

OLIVEIRA, A. P. G. de; FONSECA, I. R.; ALMADA, M. O. R. do V.; DE LA TORRE ACOSTA, R. J.; SILVA, M. M. da; PEREIRA, K. B.; NASCIMENTO, P. L. do; SALOMÃO, J. O. **Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias.** *Revista Enfermagem UFPE Online*, v. 14, p. e245234, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.245234>. Acesso em: 9 nov. 2025.