TRANSTORNOS ALIMENTARES NA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA

AUTORES: Ula Coelho Braga Aragão; Isabela Coelho Braga; Raquel de Vasconcelos Barsi.

Introdução

Os transtornos alimentares configuram-se como fenômenos complexos e multifatoriais, envolvendo dimensões biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Na contemporaneidade, observa-se um aumento significativo desses quadros, fortemente associado à valorização de padrões estéticos idealizados, à influência da mídia e às transformações nos hábitos alimentares (ALVARENGA et al., 2015). A relação com o alimento ultrapassa a função nutricional, sendo atravessada por significados simbólicos, emocionais e relacionais. Nesse contexto, a imagem corporal e a autoestima emergem como elementos centrais na compreensão dos transtornos alimentares. A Gestalt-terapia contribui com uma visão ampliada, compreendendo o indivíduo em sua totalidade, integrando corpo, mente e ambiente, e considerando o sintoma como uma forma de ajustamento criativo diante das demandas da existência.

Objetivos

Este trabalho tem como objetivo geral compreender os transtornos alimentares a partir da perspectiva da Gestalt-terapia. Como objetivos específicos, busca-se:

Analisar os fatores psicossociais, culturais e emocionais envolvidos no comportamento alimentar;

Compreender a relação entre imagem corporal, autoestima e transtornos alimentares;

Discutir o papel do sintoma como forma de expressão e ajustamento criativo;

Refletir sobre as contribuições da Gestalt-terapia no manejo clínico desses transtornos.

Metodologia

Trata-se de um estudo de caráter teórico-reflexivo, fundamentado em revisão narrativa de literatura nas áreas de psicologia, nutrição comportamental e Gestalt-terapia. Foram utilizados materiais científicos e teóricos que abordam o comportamento alimentar, os transtornos alimentares e a construção da imagem corporal, bem como referenciais clássicos e contemporâneos da abordagem gestáltica. A análise foi conduzida de forma qualitativa, buscando integrar diferentes perspectivas para a compreensão do fenômeno.

Conclusão

Os transtornos alimentares não podem ser compreendidos de forma reducionista, sendo necessário considerar a complexa rede de fatores que os constituem. A Gestalt-terapia oferece uma contribuição relevante ao compreender o sintoma não apenas como algo a

ser eliminado, mas como uma forma de comunicação e ajustamento criativo frente às dificuldades de contato do indivíduo com suas experiências (PERLS, 2002). Nesse sentido, o transtorno alimentar pode funcionar como uma estratégia de evitação de conteúdos emocionais mais profundos. A abordagem gestáltica valoriza a ampliação da consciência, o resgate da experiência corporal e a integração entre sentir, pensar e agir, possibilitando ao sujeito novas formas de se relacionar consigo mesmo, com o alimento e com o mundo. Ademais, destaca-se que a relação com a imagem corporal é construída social e subjetivamente, sendo influenciada por fatores culturais e emocionais (SCHILDER, 1999). Assim, evidencia-se a relevância da Gestalt-terapia no cuidado integral e humanizado dos indivíduos que vivenciam esses transtornos.

Palavras-chave

Comportamento alimentar; Gestalt-terapia; Imagem corporal; Transtornos alimentares; Subjetividade

REFERÊNCIAS :

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Nutrição comportamental. Barueri, SP: Manole, 2015.

PERLS, Frederick S. Gestalt-terapia explicada. São Paulo: Summus, 2002.

SCHILDER, Paul. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.