Mostra Científica
FACULDADE CATHEDRAL

QUANDO O SAUDÁVEL ADOECE: a cultura do estilo de vida saudável e os transtornos alimentares contemporâneos

Gabrielle Gomes Cavalcante
Graduanda em Psicologia pela Faculdade Cathedral.
E-mail: gabriellegomes479@gmail.com

Adriana Timoteo do Vale
Metre; Professora de Psicologia pela Faculade Cathedral
E-mail: psiadrianadovale@gmail.com

A busca por uma vida saudável tornou-se um ideal normativo na contemporaneidade, onde o corpo funciona como um capital simbólico de sucesso e disciplina. No entanto, práticas inicialmente benéficas podem assumir contornos obsessivos quando guiadas por padrões estéticos rígidos, transformando o autocuidado em comportamentos prejudiciais à saúde mental. O objetivo deste estudo é analisar a relação entre a cultura do estilo de vida saudável e o desenvolvimento de transtornos alimentares, descrevendo a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como estratégia de intervenção. A problemática central questiona de que forma a imposição desse "dever moral" de ser saudável influencia o surgimento de comportamentos de risco, mascarando patologias sob o rótulo de disciplina pessoal. O método adotado foi a pesquisa qualitativa, de natureza básica e caráter exploratório-descritivo, realizada por meio de uma revisão bibliográfica sistemática em bases de dados como SciELO e PubMed, além do manual diagnóstico DSM-5-TR. A análise dos dados fundamentou-se no raciocínio dedutivo para a organização de categorias temáticas. Conclui-se que a busca pelo ideal saudável, quando pautada por padrões inflexíveis e pela comparação social, atua como um potente fator de risco para o sofrimento psíquico e manifestações como a ortorexia e a vigorexia. A intervenção via TCC mostra-se essencial para restaurar a autonomia do sujeito frente às pressões socioculturais, promovendo a reestruturação de crenças limitantes e a ressignificação da saúde para além da performance estética.

Palavras-Chave: Transtornos Alimentares. Cultura Fitness. Terapia Cognitivo-Comportamental. Ortorexia Nervosa. Saúde Mental.