

## O peso da perfeição - como jovens são influenciados a alcançar o corpo dos sonhos: a relação entre o transtorno alimentar e a mídia

Kalyne Wanessa da Silva Santiago<sup>1\*</sup>, Dâmaris Ramos da Silva<sup>2</sup>, Cristiana Martins da Silva<sup>3</sup>, Bruno Melo Moura<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil. (\*Autor correspondente: [kawanessa1988@gmail.com](mailto:kawanessa1988@gmail.com))

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>3</sup>Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>4</sup>Doutor em administração, Universidade Federal de Pernambuco.

*Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)*

### RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar como as pressões estéticas e a influência da mídia atingem a autoimagem de jovens, favorecendo o surgimento de transtornos alimentares (TAs). Trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa que observou como os meios de comunicação, sobretudo as mídias sociais, são veículos importantes na construção da percepção corporal, podendo induzir práticas prejudiciais na tentativa de alcançar padrões de imagem corporal considerados ideais, porém frequentemente inalcançáveis. A metodologia consistiu na busca em bases acadêmicas como Scielo Brasil e Google Acadêmico, abrangendo artigos publicados entre 2020 a 2025. Foram identificados 47 trabalhos, dos quais 28 artigos, escritos em português, foram selecionados por abordarem a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como principal estratégia no tratamento de anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar entre outros fatores emocionais associados ao transtorno alimentar. O referencial teórico evidencia a ligação entre autoimagem fragilizada e distúrbios alimentares, um fenômeno complexo marcado por pressões sociais, psicológicas e culturais. Nesse contexto, a TCC destacou-se pela eficiência em modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. Em síntese, a imposição de padrões estéticos inalcançáveis eleva a vulnerabilidade de jovens a comportamentos nocivos, afetando saúde mental e física, sobretudo por meio de transtornos alimentares associados a depressão e ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental mostra-se eficaz ao promover autorregulação emocional e o “comer consciente”. Estratégias preventivas que desafiem esses padrões e integrem intervenções cognitivo-comportamentais são essenciais para proteger o bem-estar integral dos jovens e promover uma cultura de aceitação corporal e respeito.

**Palavras-Chaves:** Influência midiática; Autoimagem; Transtornos alimentares; Terapia Cognitiva Comportamental; jovens.

### The Weight of Perfection: How Young People Are Influenced to Achieve the “Dream Body” and the Relationship Between Eating Disorders and Media — A Bibliographic Review

### ABSTRACT

This study investigates how aesthetic pressures and media influence affect the self-image of young individuals, contributing to the development of eating disorders (EDs). This qualitative bibliographic research analyzed articles published between 2020 and 2025 in databases such as Scielo Brazil and Google Scholar. Of 47 studies identified, 28 written in Portuguese were selected for addressing Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) as the main approach for treating nervous anorexy, nervous bulimy, binge eating and others emotional-related eating. Findings indicate a strong link between fragile self-image and the emergence of eating disorders, influenced by social, psychological and cultural pressures. CBT proved effective in modifying dysfunctional thoughts and behaviors, promoting emotional self-regulation and mindful eating. The imposition of unattainable beauty standards increases young people’s vulnerability to harmful behaviors and negative impacts on mental and physical health. Preventive strategies that challenge unrealistic aesthetic norms and integrate CBT interventions are essential for promoting body acceptance and overall well-being among youth.

**Keywords:** media influence; self-image; eating disorders; Cognitive-Behavioral Therapy; youth.