

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ-FEPI

Curso de Psicologia

Isabella Coimbra Raimundo

**REFLEXOS MUDIÁTICOS:** a influência da mídia na percepção corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares

**ITAJUBÁ**  
**2024**

Isabella Coimbra Raimundo

**REFLEXOS MIDIÁTICOS:** a influência da mídia na percepção corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia do Centro Universitário de Itajubá – FEPI como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Psicologia.

Orientador: Prof. Dra. Simone Rodrigues Alves Melo

**ITAJUBÁ**

**2024**

COIMBRA, Isabella.

REFLEXOS MIDIÁTICOS: a influência da mídia na percepção corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares. Isabella Coimbra Raimundo. Itajubá, 2024, 46 p.

Orientador: Prof. Dra. Simone Rodrigues Alves Melo

Trabalho de Conclusão de Curso. Psicologia. Centro Universitário de Itajubá – FEPI.

1. Mídia 2. Imagem corporal 3. Transtornos alimentares 4. Padrões estéticos.

I. MELO, Simone Rodrigues Alves de. II. FEPI – Centro Universitário de Itajubá. III. **REFLEXOS MIDIÁTICOS: a influência da mídia na percepção corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares.** Trabalho de Conclusão de Curso.



*Curso de Psicologia*


**ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Em sessão às nove horas do dia quatro de dezembro de dois mil e vinte e quatro, a aluna **Isabella Coimbra Raimundo**, apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “**Reflexos midiáticos: A influência da mídia na percepção corporal e no desenvolvimento dos transtornos alimentares**”, como requisito parcial para conclusão do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Itajubá – FEPI perante a Banca Examinadora. Depois de todas as considerações feitas, a candidata foi considerada:

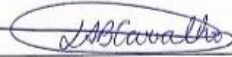
Aprovada

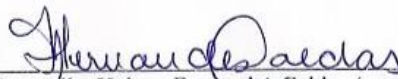
Aprovada com restrições ( )

Reprovada ( )

  
\_\_\_\_\_  
Isabella Coimbra Raimundo

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Dra. Simone Rodrigues Alves de Melo (orientadora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Ma. Priscila Abreu de Carvalho (avaliadora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Dra. Alba Helena Fernandes Caldas (avaliadora)

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus, cuja mão me sustentou em cada momento dessa jornada. Sem Sua força e presença, eu não teria chegado até aqui.

Aos meus pais e minha irmã, por todo o apoio, amor e compreensão nos momentos de cansaço e incertezas. Vocês foram fundamentais para que eu seguisse em frente, acreditando no meu potencial e me encorajando a superar os desafios. Sem o carinho e a motivação de vocês, essa conquista não teria o mesmo significado.

Sou imensamente grata ao meu marido pelo apoio incondicional e por estar ao meu lado em todos os momentos, especialmente nos mais desafiadores. Obrigada por acreditar nos meus sonhos, por me inspirar e por ser meu maior incentivador. A sua presença, junto com a dos nossos gatinhos, Franklin e Calvin, foi essencial para que eu conseguisse alcançar esse sonho.

Agradeço também às minhas amigas que estiveram ao meu lado durante essa jornada, especialmente Maria Paula, Sabrina, Isabella e Amanda, por compartilharem experiências, angústias e muitas alegrias, tornando essa caminhada mais leve e cheia de boas memórias.

Por fim, meus sinceros agradecimentos à professora e orientadora Simone, pela paciência, conhecimento e, principalmente, pelo incentivo constante e por sempre acreditar em mim, o que foi fundamental para o meu crescimento e para a realização deste trabalho.

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar a influência da mídia na construção de padrões de beleza e sua relação com o desenvolvimento de transtornos alimentares, com base nas falas de Taylor Swift no documentário Miss Americana, da Netflix. Partiu-se do pressuposto de que a exposição constante a imagens e discursos midiáticos que exaltam a magreza e a estética idealizada contribui para a formação de uma autoimagem negativa nos indivíduos. Por meio da Análise da Teoria Cognitivo Comportamental e a visão Sociocognitiva de Bandura, o estudo examina declarações da artista Taylor Swift, que refletem sua própria relação com a imagem corporal e a alimentação. Os resultados dessa pesquisa indicaram que, ao longo de sua carreira, Taylor Swift enfrentou significativa pressão midiática, que contribuiu para sentimentos de insatisfação com seu corpo e dificuldades com a imagem pessoal. Essa exposição constante a expectativas de beleza e padrões estéticos idealizados influenciou sua relação com a alimentação e a autopercepção, levando a reflexões sobre o impacto dessas pressões na saúde mental. Compreender o impacto da mídia na percepção corporal e nos hábitos alimentares é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento eficazes, que promovam uma relação equilibrada entre corpo e mente. A pesquisa sobre a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares é de grande relevância no campo da psicologia, uma vez que está intimamente ligada à promoção da saúde mental e ao bem-estar. Por fim, este trabalho ressalta a importância de uma reflexão crítica sobre a representação da beleza na mídia e a responsabilidade desta na promoção de uma saúde mental e física adequada.

**Palavras Chaves:** mídia, imagem corporal, transtornos alimentares, padrões estéticos.

## **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the influence of the media on the construction of beauty standards and its relationship with the development of eating disorders, based on the statements of Taylor Swift in the Netflix documentary *Miss Americana*. The premise of the study is that constant exposure to media images and discourses that glorify thinness and idealized aesthetics contributes to the formation of a negative self-image in individuals. Using the Cognitive Behavioral Theory and Bandura's Sociocognitive perspective, the study examines statements from Taylor Swift that reflect her personal relationship with body image and eating. The results of this research indicated that throughout her career, Taylor Swift faced significant media pressure, which contributed to feelings of dissatisfaction with her body and struggles with self-image. This constant exposure to beauty expectations and idealized aesthetic standards influenced her relationship with food and self-perception, leading to reflections on the impact of these pressures on mental health. Understanding the impact of the media on body perception and eating habits is crucial for the development of effective prevention, diagnosis, and treatment strategies that promote a balanced relationship between body and mind. Research on the influence of media on body image and the development of eating disorders is highly relevant in the field of psychology, as it is closely linked to the promotion of mental health and well-being. Finally, this study emphasizes the importance of critical reflection on the representation of beauty in the media and its responsibility in promoting adequate mental and physical health.

**Key words:** media, body image, eating disorders, aesthetic standards

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
1.1 Hipóteses.....	11
1.2 Objetivos.....	12
1.3 Objetivo geral.....	12
1.4 Objetivos específicos.....	12
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
2.1 Terapia cognitivo-comportamental: entendendo o conceito e suas aplicações.....	13
2.2 Teoria Banduriana.....	13
<b>3 MÍDIA: Discurso Midiático.....</b>	<b>18</b>
<b>4 COMPREENDENDO OS TRANSTORNOS ALIMENTARES:.....</b>	<b>22</b>
<b>5 METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
5.1 Tipo de pesquisa.....	26
5.2 Instrumentos.....	26
5.3 Procedimentos.....	26
<b>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>27</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho acadêmico explorou a relação entre a exposição a padrões estéticos promovidos pela mídia e a incidência de comportamentos alimentares disfuncionais, com ênfase em como a representação de um ideal de beleza poderia impactar a saúde mental e física dos indivíduos.

Na sociedade contemporânea, a mídia exerce um papel central e significativo, influenciando diversas esferas como política, esporte, educação e economia. Ela substitui valores, modifica e influencia contextos sociais e grupos, estabelece arquétipos do imaginário coletivo e cria significados simbólicos, atuando como árbitro de valores e verdades (Da Silva, 2009). Por meio de uma ampla gama de meios, como notícias, publicidade, produções cinematográficas e telenovelas, e especialmente através do ambiente virtual, a mídia moldou percepções e comportamentos (Moreira, 2010).

Ademais, de acordo a perspectiva sociocognitiva de Bandura, as pessoas adquirem seus padrões comportamentais culturais através do processo de modelação. Esse processo envolve a incorporação de crenças e valores pelos indivíduos como resultado de sua interação contínua com o ambiente, ou seja, a utilização de tecnologias midiáticas como rádio, internet e redes sociais tem promovido mudanças substanciais na maneira como as pessoas se comunicam, educam, trabalham, se relacionam e lidam com o cotidiano (Azzi, 2010).

Um exemplo disso é a ênfase na aparência e na imagem corporal. As mensagens da mídia promovem, valorizam e impõem um estereótipo de beleza inatingível, discriminando de maneira sutil aqueles que não se encaixam no padrão estético magro (Da Silva, 2009). Nas últimas décadas, tem havido um aumento constante na pesquisa na área da saúde, principalmente devido ao crescimento da incidência de transtornos alimentares (TAs) (Gonçalves; Martínez, 2014).

Conforme definido na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; American Psychiatric Association, 2014), os transtornos alimentares são caracterizados pela presença contínua de desordens alimentares ou comportamentos associados que resultam em um consumo ou absorção alterados de alimentos, levando a consequências prejudiciais tanto para a saúde física quanto para o funcionamento psicossocial.

Realizou-se um estudo com base no documentário *Miss Americana*, da Netflix, no qual foram selecionadas frases de Taylor Swift que retratam aspectos de sua trajetória profissional e pessoal. Ao longo do documentário, Taylor Swift compartilhou suas experiências pessoais, revelando as pressões e expectativas sociais impostas pela mídia e como essas influenciaram

sua saúde mental e relação com o próprio corpo. Suas declarações revelaram as tensões entre a busca por aceitação e os padrões de beleza idealizados, que contribuíram para o desenvolvimento de uma insatisfação com o próprio corpo.

## **1.1 Hipóteses**

A influência da mídia pode acarretar no surgimento e/ou agravamento de transtornos psicológicos associados à percepção da autoimagem e ao peso corporal.

A mídia tem o potencial de influenciar as escolhas feitas em relação aos padrões de vida e comportamentos cotidianos.

## **1.2 Objetivos**

### **1.3 Objetivo geral**

Compreender como a mídia influencia na percepção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares a partir da literatura e de recortes baseados no documentário da artista Taylor Swift.

### **1.4 Objetivos específicos**

Entender o impacto das mídias sociais na formação da autoimagem do sujeito.

Investigar a relação entre a influência da mídia e o estímulo ou agravamento de transtornos alimentares, explorando a conexão entre padrões de beleza idealizados e a insatisfação corporal, com base no documentário *Miss Americana*, de Taylor Swift.

Refletir sobre o papel da mídia na distorção da autoimagem e na origem de distúrbios alimentares.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Terapia cognitivo-comportamental: entendendo o conceito e suas aplicações**

Dado que os transtornos alimentares podem ter origens diversas, este trabalho optou por adotar a abordagem cognitivo-comportamental. Esse modelo permite examinar os transtornos alimentares ao analisar como um sistema de crenças pode influenciar reações emocionais e comportamentais, resultando em comportamentos alimentares inadequados.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica amplamente reconhecida por ser uma forma de psicoterapia breve, estruturada e voltada para a resolução de problemas atuais, além de promover a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (Beck, 1976).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se desenvolveu em três ondas principais. A primeira onda da Terapia Cognitivo-Comportamental é composta por modelos comportamentais desenvolvidos por teóricos como Skinner, Watson, Bandura e Wolpe, entre outros. A segunda onda é marcada pelas teorias cognitivas, sendo Beck e sua Terapia Cognitiva, além de Albert Ellis e sua Terapia Racional Emotiva Comportamental, os principais representantes. A terceira onda, mais recente, é caracterizada por modelos integrativos que combinam técnicas de diferentes abordagens. Exemplos de terapias que pertencem a essa terceira geração incluem a Terapia Comportamental Dialética de Linehan, a Terapia do Esquema de Young, a Terapia da Aceitação e Compromisso de Hayes, e a Terapia Metacognitiva de Wells (Melo et al., 2014).

Com base nas pesquisas realizadas para este trabalho, o foco principal será a primeira onda da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que será o alvo central de nosso estudo. Para isso, iremos explorar os conceitos desenvolvidos por Bandura.

### **2.2 Teoria Banduriana**

Albert Bandura, natural do Canadá, construiu sua formação e carreira profissional nos Estados Unidos, onde trabalhou na Universidade de Stanford desde 1953. Reconhecido como o fundador da Teoria Social Cognitiva, Bandura foi um dos psicólogos contemporâneos mais proeminentes, com uma vasta produção científica difundida mundialmente (Azzi, 2010).

Segundo Zimmerman e Schunk (2003), Bandura começou suas pesquisas nas décadas de 1950 e 1960, investigando os fatores sociais e familiares que influenciam comportamentos antissociais em adolescentes. Seus estudos mostraram que essas condutas eram significativamente afetadas pelas atitudes dos pais em relação à agressividade.

Essa descoberta motivou Bandura a investigar os mecanismos que regulam a aprendizagem observacional, também conhecida como aprendizagem vicária ou por modelagem. Em uma série de estudos, conhecidos como Experimentos do João-Bobo (Bobo Doll Experiments), foi constatado que a exposição de crianças a comportamentos agressivos aumentava a probabilidade de que elas imitassem essas ações (Bandura, Ross, & Ross, 1961, 1963, apud Zimmerman e Schunk, 2002).

Portanto, acredita-se ser importante neste momento, abordar os conceitos de aprendizagem observacional e enativa, agência humana, determinismo recíproco, autorregulação e autoeficácia. Para tanto faremos a explicação de cada um seguindo o ordenamento dado anteriormente.

Ao nos atermos sobre a aprendizagem observacional e a aprendizagem enativa, segundo Bandura (1977a) há duas principais formas de adquirir novos comportamentos: a aprendizagem observacional, também conhecida como aprendizagem vicária ou por modelagem, e a aprendizagem enativa. A modelagem é a principal fonte da maioria dos aprendizados humanos.

De acordo com Bandura (1977), adquirir todos os nossos complexos padrões de comportamento apenas por meio de tentativa e erro seria não apenas tedioso, mas também perigoso. No entanto, ao observarmos as ações de outras pessoas, podemos formar uma compreensão de como esses comportamentos são executados e, posteriormente, reproduzi-los em situações semelhantes com base nas informações previamente adquiridas. Bandura (1977a) identifica quatro processos essenciais para que a modelagem ocorra: Atenção, retenção, reprodução motora e motivação. Por uma questão didática separamos em tópicos.

- **Atenção:** O observador deve focar nos aspectos essenciais do comportamento a ser aprendido. Essa atenção é influenciada por características do modelo, como status e poder; pelo próprio comportamento, incluindo sua complexidade e o valor atribuído a ele; e pelas capacidades do observador em processar informações, além dos elementos que direcionam sua atenção.
- **Retenção:** O observador precisa ser capaz de lembrar o comportamento para reproduzi-lo mais tarde, o que envolve um processo de simbolização. Existem duas principais formas de representação: a criação de imagens mentais, como imaginar o movimento de um jogador ao arremessar uma bola de basquete; e a codificação verbal, como as instruções para resolver um problema matemático.
- **Reprodução motora:** O observador precisa ser capaz de converter a representação mental do comportamento em uma ação física. A modelagem geralmente fornece

apenas uma noção geral de como comportamentos motores complexos são realizados. Os ajustes são feitos posteriormente por meio de tentativa e erro.

- **Motivação:** Para que um comportamento aprendido seja posto em prática, é necessário que ele tenha valor social ou pessoal para o observador, ou que as consequências do comportamento observado sejam vistas como recompensadoras.

A aprendizagem enativa, por outro lado, refere-se ao processo em que os comportamentos são adquiridos e ajustados com base em suas consequências. Segundo Bandura (1977a), há pouca evidência que sustente a ideia de que reforços e punições atuam de maneira automática para fortalecer ou enfraquecer o comportamento. Em vez disso, as consequências são interpretadas e processadas cognitivamente.

Outro conceito citado acima foi o de Agência Humana e Determinismo Recíproco. Um dos fundamentos da Teoria Social Cognitiva é o conceito de agência humana, que se refere à habilidade das pessoas de moldar ativamente e intencionalmente seu comportamento e direcionar o rumo de suas vidas (Bandura, 1997). Bandura (2001) identifica quatro características fundamentais da agência humana, que são essenciais para entender como as pessoas exercem controle sobre suas ações e decisões. Abaixo será explicada cada uma delas.

- **Intencionalidade:** A agência envolve a capacidade de agir com intenção. As intenções, nesse contexto, são entendidas como a representação interna que uma pessoa tem de suas futuras ações. Elas não se referem às expectativas de resultados específicos nem a meras intuições, mas sim ao planejamento deliberado de comportamentos futuros.
- **Antecipação:** Os seres humanos têm a habilidade de prever e criar expectativas em relação a eventos futuros. Essa capacidade permite que planejem ações para alcançar objetivos desejados e usem as representações desses eventos futuros como fonte de motivação para suas ações presentes.
- **Autoreatividade:** A agência vai além da simples escolha de um curso de ação; ela inclui a habilidade de implementar essas ações e de regular o próprio desempenho ao longo do tempo. Isso significa que a pessoa não apenas decide o que fazer, mas também se compromete a executar essas decisões e ajustar seu comportamento conforme necessário.
- **Autoreflexão:** A capacidade de refletir sobre a própria conduta é outra característica central da agência humana. As pessoas podem analisar e avaliar seus pensamentos e comportamentos, o que lhes permite aprender com suas experiências e adaptar suas

ações futuras. Essa autorreflexão é essencial para o desenvolvimento pessoal e a tomada de decisões informadas.

Embora a capacidade de agência seja crucial para o funcionamento humano, ela não é o único fator que determina o comportamento. Na Teoria Social Cognitiva, o comportamento humano é compreendido por meio do conceito de determinismo recíproco (Bandura, 1978). Neste o comportamento, fatores pessoais e ambiente interagem como determinantes que se influenciam mutuamente (Bandura e Jourden, 1991; Bandura, 1986). Em outras palavras, os três elementos do determinismo recíproco (comportamento, pessoa e ambiente) exercem influência mútua na determinação do comportamento.

O terceiro conceito mencionado acima é o de Autorregulação e Autoeficácia. Para Bandura (1991), a autorregulação é a capacidade de controlar nossos comportamentos, pensamentos e sentimentos. Esse processo inclui três principais subfunções: auto-observação, julgamento e autorreação, as quais serão devidamente explicadas abaixo.

- **Auto-observação:** A auto-observação é a etapa inicial, na qual as pessoas monitoram suas ações, os contextos em que ocorrem e seus resultados. A atenção dada ao comportamento depende dos significados atribuídos e das crenças pessoais do indivíduo. Depois de observar o comportamento, o próximo passo é compará-lo com padrões estabelecidos. Esses padrões podem ser pessoais ou baseados em comparações com o desempenho de outras pessoas e com o próprio histórico de desempenho.
- **Julgamento e autorreação:** O estágio final da autorregulação é a autorreação. Nesta fase, as pessoas reagem ao seu comportamento com base nos julgamentos feitos anteriormente. Elas buscam adotar comportamentos que resultem em reações positivas e evitam aqueles que levam a autoavaliações negativas. Para regular suas ações, criam incentivos, que podem ser recompensas tangíveis (como um jantar especial após um dia produtivo) ou autoavaliativos (como o orgulho de atingir uma meta pessoal).

Segundo Bandura (1991), a autoeficácia é um componente fundamental da autorregulação. Ele a descreve como a crença na própria capacidade de adotar um determinado curso de ação para alcançar resultados específicos (Bandura, 1977). Em outras palavras, a autoeficácia refere-se à confiança em si mesmo para realizar tarefas e alcançar objetivos.

Para Bandura (1997), a autoeficácia não deve ser vista como uma característica geral que abrange todas as áreas do funcionamento do indivíduo. Na verdade, ela é específica para cada tarefa. Por exemplo, uma pessoa pode ter alta autoeficácia para cozinhar pratos sofisticados, mas baixa autoeficácia para lidar com finanças pessoais.

O nível de autoeficácia de uma pessoa influencia a definição de metas, a forma como ela atribui causas aos eventos de sua vida (se acredita que seus sucessos e fracassos são resultado de seu próprio desempenho ou de fatores imutáveis), seus padrões de pensamento, sua resiliência diante de desafios, o estresse causado por pressões externas e vários outros aspectos (Bandura, 1991). Bandura (1977) identifica quatro principais fontes de autoeficácia: Experiências Diretas, Experiências Vicárias, Persuasão Verbal e Estados Emocionais e Fisiológicos, que serão explicadas a seguir.

- **Experiências Diretas:** O sucesso ou fracasso em tarefas anteriores é a principal fonte de informação para o desenvolvimento da autoeficácia. Sucessos frequentes aumentam a autoeficácia, enquanto fracassos constantes podem reduzi-la.
- **Experiências Vicárias:** Observar outros alcançando sucesso em uma tarefa tende a elevar a autoeficácia, enquanto ver modelos falharem pode enfraquecê-la.
- **Persuasão Verbal:** Este é o método menos eficaz. Convencer alguém verbalmente de sua capacidade de realizar uma tarefa cria uma expectativa de eficácia mais fraca comparada aos outros métodos. Fracassos posteriores podem facilmente desfazer essas expectativas.
- **Estados Emocionais e Fisiológicos:** Reações emocionais e físicas a situações estressantes, como ansiedade e medo, fornecem informações sobre a autoeficácia. Essas reações podem diminuir a percepção de eficácia pessoal.

Portanto, na Teoria Social Cognitiva, o ser humano é visto como um indivíduo que se desenvolve dentro de sistemas sociais. É através das interações com este meio social que ocorrem a adaptação e a mudança (Azzi, 2010).

De acordo com Bandura (2009), a teoria social cognitiva analisa a propagação de novos padrões comportamentais por meio de três elementos principais: a obtenção de informações sobre comportamentos inovadores, a adoção desses comportamentos e o papel da rede social do indivíduo, que promove a facilitação da disseminação de ideias e o fornecimento de apoio. Nesse contexto, a teoria enfatiza que a mídia desempenha um papel central, atuando como uma poderosa fonte de modelos, influenciando atitudes e moldando ações por meio da exposição repetida a ideias, práticas e comportamentos.

### 3 MÍDIA: Discurso Midiático

Segundo as análises de Chatfield (2012), os primeiros computadores digitais surgiram na década de 40, caracterizados por sua enorme complexidade e operados por uma elite de mentes brilhantes. As gerações subsequentes, que surgiram no final dos anos 1950, mantiveram essa imponência, ocupando salas inteiras e sendo predominantes em ambientes acadêmicos e militares. No entanto, conforme o autor observa, uma mudança significativa teve início nos anos 1970 com a introdução dos primeiros computadores nos lares. Desde então, as máquinas evoluíram para se tornarem cada vez mais potentes, interconectadas e acessíveis ao usuário comum.

Diante desta afirmativa, Chatfield (2012, p. 20-21.) diz:

Estamos, eu acredito, gradualmente deixando o mero “computador pessoal” e adotando o que pode ser chamado de “computador íntimo”, representando um nível inteiramente novo de integração de tecnologias digitais às nossas vidas. Em cafés e outros espaços públicos, aparelhos digitais pessoais são manuseados com a mesma atenção e a mesma frequência antes reservada apenas a um amigo ou a um animal de estimação. Para a geração dos chamados “nativos” da era digital, o telefone celular é a primeira coisa que você pega quando acorda, pela manhã, e a última a largar à noite, antes de dormir.

É incontestável que a modernidade trouxe avanços significativos, sendo o uso da tecnologia um elemento fundamental para o progresso tanto individual quanto social. No entanto, é essencial manter uma vigilância crítica para evitar que essa influência externa conduza à perda da subjetividade e da autonomia, como argumenta Byung-Chul Han (2015), ao discutir como a sociedade contemporânea, marcada pela hiperconectividade, resulta em uma alienação que enfraquece o indivíduo.

A mídia se destaca como instrumento fundamental nesse social. Nos tempos atuais, a mídia assume um papel fundamental na sociedade contemporânea, destacando-se como um instrumento central e de grande importância, exercendo influência significativa na política, no esporte, na educação e na economia (Da Silva, 2009).

É evidente que o desenvolvimento de novas tecnologias pode influenciar nossos comportamentos e hábitos. No entanto, o desafio está em reconhecer que algumas dessas tecnologias têm um impacto muito mais profundo sobre os seres humanos do que se imagina, podendo até mesmo provocar transformações internas radicais. Em outras palavras, embora seja simples perceber que novas tecnologias têm o poder de modificar nossos hábitos e comportamentos, é mais complexo entender que algumas delas podem alterar profundamente

nossas formas de pensar, perceber e organizar o mundo interno e externo, nossos relacionamentos interpessoais e nossa percepção emocional (Costa, 2002).

Atualmente, a mídia ocupa uma posição relevante e central em vários aspectos da sociedade moderna, abrangendo uma ampla gama de meios, incluindo notícias, publicidade, produção de filmes, novelas e minisséries, além de ter uma forte presença no ambiente virtual, especialmente na internet (Moreira, 2010).

Diante do exposto, é evidente que a enxurrada de informações promovida pela mídia, caracterizada pela rapidez e superficialidade, resulta da produção de conteúdo breve e imediato, emergem novas subjetividades que afetam direta e indiretamente o modo de vida do homem contemporâneo, tornando desafiador o processo de tomada de decisões de forma autêntica (Da Silva, 2009).

A compreensão da influência da mídia na sociedade contemporânea começa com a reflexão sobre a singularidade do ser humano. Segundo Heidegger (2002), o ser humano é único em sua capacidade de reconhecer a própria existência. A singularidade de cada pessoa intensifica o mistério do "universo interior" humano. Nesse contexto, surge a subjetividade, que se refere ao modo de ser individual, em outras palavras, do quanto o ser humano é único. A subjetividade é socialmente construída, resultando do encontro do eu com o mundo e do ser-com-os-outros-no-mundo.

Baseando-se no princípio de que a mente humana está profundamente ligada aos nossos comportamentos, várias instituições poderosas, desde os tempos antigos, têm focado a mente como alvo de seu poder disciplinar, buscando compreendê-la como uma maneira de controlar o ser humano. Esse processo de manipulação é especialmente evidente através da mídia, ou seja, de forma subliminar, a televisão, as novelas, os jornais e a internet veiculam um discurso ideológico que cria padrões a serem seguidos e uniformiza estilos de vida (Da Silva, 2009).

A mídia, com todas as suas ferramentas, possui o poder de moldar crenças e percepções, provocando mudanças de atitudes e comportamentos. Ela substitui valores, modifica e influencia contextos sociais e grupos, estabelece arquétipos do imaginário coletivo e cria significados simbólicos, atuando como árbitro de valores e verdades (Da Silva, 2009).

Guy Debord (1997), autor do livro "A Sociedade do Espetáculo", dá ênfase sobre esse assunto argumentando que a mídia é um instrumento de poder que domina a vida cotidiana, transformando todas as experiências em espetáculos, onde a imagem tem primazia sobre a realidade. Jean Baudrillard (1981), complementa essa visão, enfatizando que a mídia não apenas reflete a realidade, mas a substitui por uma representação simulada, onde as imagens são mais importantes do que a realidade em si.

Essas ideias são reforçadas por Sibilia (2008), que discute como as mídias digitais e a cultura do consumo têm impactado a forma como as pessoas compartilham suas vidas nas redes sociais, buscando reconhecimento e validação social através da exposição da própria imagem.

Em seu livro, Sibilia (2008) discorre sobre como a progressão desse cenário tem impactado tanto os jovens quanto os adultos, que depositam sua fé em uma realidade paralela, onde a conquista de uma vida perfeita e sem falhas e padrões irreais de beleza parecem alcançáveis, tais como são apresentados nas redes sociais, como se fosse uma representação fiel e não apenas uma seleção dos melhores momentos, ângulos e photoshop.

“O espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social entre pessoas, mediada por imagens” (Debord, 1997, p.14). Na sociedade do espetáculo, são criadas imagens sedutoras que muitas vezes não refletem a realidade, mas que têm a função de persuadir, manipular e alienar os indivíduos das massas (Faria, 2008).

Segundo Debord (1997, p.24), “[...]o espetáculo na sociedade corresponde a uma fabricação concreta da alienação”. Na era do espetáculo, o indivíduo se torna um mero espectador, apenas contemplando e aceitando o que lhe é apresentado, embora isso pareça inalcançável. Seu papel indiscutível é o de objeto de manipulação e fantoche da alienação (Faria, 2008).

Nesse contexto, de acordo com o artigo “Mídias, transformações sociais e contribuições da teoria social cognitiva” de Roberta Azzi, Bandura (2006b) ressalta que os avanços nos meios de comunicação têm desempenhado um papel significativo na transformação das ideias, valores e comportamentos dos indivíduos. De acordo com a perspectiva sociocognitiva de Bandura, as pessoas adquirem seus padrões comportamentais culturais através do processo de modelação.

Esse processo envolve a incorporação de crenças e valores pelos indivíduos como resultado de sua interação contínua com o ambiente, ou seja, a utilização de tecnologias midiáticas como rádio, internet e redes sociais tem promovido mudanças substanciais na maneira como as pessoas se comunicam, educam, trabalham, se relacionam e lidam com o cotidiano. A modelação possui um poder especial ao ser disseminada por meios de comunicação como rádio, TV e internet. Esse processo tem o efeito de uniformizar e reduzir as diferenças entre os indivíduos (Azzi, 2010).

Diante desse cenário, torna-se difícil imaginar a formação de uma sociedade onde os indivíduos sejam agentes autônomos, conscientes politicamente, responsáveis e capazes de emitir juízos de valor. Como resultado, observamos uma opinião pública amplamente naturalizada, moldada e conformada pela mídia. Um exemplo disso é a ênfase na aparência e na imagem corporal. As mensagens da mídia promovem, valorizam e impõem um estereótipo

de beleza inatingível, discriminando de maneira sutil aqueles que não se encaixam no padrão estético magro (Da Silva, 2009).

Através de diversos meios de comunicação em massa, especialmente revistas e internet, a indústria submete o corpo a uma constante repetição de normas, vigilância e cobranças para alcançar o suposto bem-estar. Há uma obediência excessiva às regras do corpo ideal, e quando essas normas não são cumpridas, geram um sentimento de fracasso, causam distúrbios alimentares e resultam em exclusão social para aqueles que não se adequam a esses padrões (Severiano, Rêgo, Montefusco, 2010).

Nos últimos anos, a influência da mídia sobre os corpos tem se intensificado, em parte devido aos novos recursos tecnológicos disponíveis, embora sempre tenham existido mulheres que serviram como modelos de beleza. Com o uso dessa tecnologia, as personalidades que os jovens tomam como exemplo exibem corpos cada vez mais irreais. Essas imagens são manipuladas por programas de computador e se transformam em objetos de desejo que se busca reproduzir no corpo real (Severiano, Rêgo, Montefusco, 2010).

Percebe-se que, de forma rápida e eficaz, a mídia promove o consumo e dissemina regras. Sendo assim, a magreza tem sido associada a um símbolo generalizado de status, sucesso social, competência e atratividade sexual, influenciando pessoas de todas as classes sociais (Vale; Elias, 2011).

Devido à promoção do ideal de magreza pelo padrão cultural ocidental, há um número significativo de indivíduos insatisfeitos com sua forma e peso corporal. Nas últimas décadas, tem havido um aumento constante na pesquisa na área da saúde, principalmente devido ao crescimento da incidência de transtornos alimentares (TAs) (Gonçalves; Martínez, 2014).

A indústria da beleza está promovendo a ideia de que mudanças no corpo podem influenciar diretamente eventos e experiências emocionais adversas. Assim, o corpo passa a ser considerado responsável pelas contingências negativas enfrentadas pelo indivíduo. Existe uma aceitação social dessa norma criada, que sugere que a perda de peso está ligada ao bem-estar emocional e social. Essa aceitação transforma essa ideia em verdade na sociedade, contribuindo para que a magreza, como padrão estético predominante, seja um fator associado ao desenvolvimento de transtornos alimentares (Vale; Elias, 2011).

#### 4 COMPREENDENDO OS TRANSTORNOS ALIMENTARES:

Os transtornos alimentares têm sido objeto de estudo há aproximadamente 150 anos, desde a documentação dos primeiros casos. Durante esse período, diversas teorias surgiram para explicar suas possíveis causas, abrangendo desde fatores puramente biológicos até aspectos estritamente psicológicos, (Galvão, Pinheiro e Somenzi, 2006).

Conforme definido na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; American Psychiatric Association, 2014), os transtornos alimentares são caracterizados pela presença contínua de desordens alimentares ou comportamentos associados que resultam em um consumo ou absorção alterados de alimentos, levando a consequências prejudiciais tanto para a saúde física quanto para o funcionamento psicossocial.

Anteriormente, no DSM-IV de 1994, os transtornos alimentares eram classificados apenas em dois grupos principais: anorexia nervosa e bulimia nervosa. No entanto, em 2014, com a publicação do DSM-5, houve uma reestruturação dessa classificação para reconhecer outras síndromes de comportamento alimentar patológico além dessas duas. Essa revisão foi feita em resposta à crescente compreensão dos transtornos alimentares e sua associação com diversas disfunções psicológicas.

Atualmente, os transtornos alimentares são classificados em seis grupos distintos: Pica, Transtorno de Ruminação, Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar, cada um com critérios diagnósticos específicos.

O Transtorno Alimentar Pica é definido pela ingestão de uma ou mais substâncias que carecem de valor nutricional (itens não nutritivos e não alimentares). As substâncias não nutritivas e não alimentares podem variar, incluindo papel, sabão, tecido, cabelo, terra, giz, talco, cola, pedra e detergente. Sua manifestação deve ser considerada inadequada para o estágio de desenvolvimento do indivíduo e não pode estar associada a práticas culturalmente aceitas (Leung; Hon, 2019; Apa, 2014).

O DSM-5(2014) recomenda-se que a avaliação do Transtorno Alimentar Pica se dê a partir dos 2 anos de idade, evitando diagnósticos baseados em comportamentos exploratórios comuns em crianças pequenas. Além disso, a ingestão de substâncias não nutritivas pode estar associada a outros transtornos mentais, sendo o diagnóstico de pica feito somente quando o comportamento alimentar é grave e persistente durante o período mínimo de um mês, exigindo intervenção clínica.

Ruminar, cuja etimologia remonta ao latim, onde significa "mastigar o bolo alimentício", é o termo que dá origem à prática conhecida como "ruminação". Este processo ocorre quando os indivíduos ingerem alimentos que, antes de serem completamente digeridos, retornam à boca para serem novamente mastigados, engolidos ou até mesmo cuspidos (Gonçalves, 2013).

Em concordância com os critérios diagnósticos encontrados no DSM-5 (2014), o transtorno de ruminação é caracterizado pela repetida regurgitação de alimentos, seguida de remastigação ou redeglutição, ocorrendo várias vezes por semana durante pelo menos um mês. Não há náusea ou repugnância associada a esse comportamento, e não é causado por condições médicas como refluxo gastroesofágico, nem está relacionado a transtornos alimentares como anorexia nervosa ou bulimia nervosa.

O transtorno alimentar restritivo/evitativo (TARE) é uma categoria diagnóstica relativamente nova introduzida na literatura médica em 2014 no DSM-5. Antes da publicação deste manual, a terminologia "transtorno de alimentação da primeira infância" era adotada pelo DSM-IV.

Sua característica principal, conforme o DSM-5(2014), é a esquia ou a restrição da ingestão alimentar, resultando em falha em satisfazer as demandas nutricionais ou energéticas, manifestada por perda de peso significativa, deficiência nutricional ou dependência de suplementos alimentares.

Entre as causas desse comportamento, estão incluídos pacientes que evitam comer devido ao medo ou à neofobia alimentar, que se caracteriza pela dificuldade em aceitar alimentos novos ou desconhecidos, muitas vezes associada a questões neurosensoriais ou à falta de apetite (SBP, 2012).

De acordo com o DSM-5(2014), os critérios avaliados para o diagnóstico da Anorexia Nervosa (NA) se dão por três elementos fundamentais: restrição persistente da ingestão de alimentos, um medo intenso de ganhar peso ou engordar e uma perturbação na percepção do próprio peso ou forma corporal. Os indivíduos afetados mantêm um peso corporal abaixo do esperado para sua idade e altura, conforme determinado por critérios como o índice de massa corporal (IMC) ou percentil de IMC em crianças e adolescentes.

O medo de ganhar peso persiste, independentemente da perda de peso, e há uma distorção na maneira como percebem seu corpo. Geralmente, a busca por ajuda é desencadeada pela preocupação dos familiares com a perda de peso ou seus efeitos somáticos e psicológicos, uma vez que os próprios indivíduos podem não reconhecer a gravidade do problema ou negá-lo (DSM-5, 2014).

Os pacientes são guiados por um medo intenso e inexplicável de ganhar peso. Quando questionados sobre sua alimentação, tendem a dissimular, evitando admitir que estão em um regime restritivo. Embora não recusem alimentos quando oferecidos, costumam escondê-los em locais como a fronha do travesseiro ou debaixo da cama, como se já tivessem comido. Apesar de estarem visivelmente magros ou até mesmo debilitados, não possuem consciência de sua condição corporal e ainda se percebem como estando acima do peso (Busse, 2004).

A Bulimia é um transtorno psicológico relacionado à alimentação, caracterizado principalmente por uma preocupação intensa com o peso e a forma corporal, mesmo quando o peso está dentro do normal ou ligeiramente acima do considerado adequado (Claudino, Zanella, 2005).

Conforme Philippi e Alvarenga (2005), a Bulimia nervosa se caracteriza pela ingestão excessiva de alimentos, acompanhada pela sensação de perda de controle, seguida pelo uso de métodos compensatórios, como indução de vômito, uso de diuréticos, laxantes, inibidores de apetite, dietas restritivas e exercícios físicos em excesso. Após entrar em um ciclo de compulsão e purgação, o indivíduo passa a acreditar que pode eliminar todas as calorias ingeridas por meio desses métodos compensatórios.

Segundo o DSM-5(2014), os critérios para o diagnóstico da Bulimia Nervosa (BN) são estabelecidos por três aspectos essenciais: episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inapropriados para evitar o ganho de peso e uma autoavaliação excessivamente influenciada pela forma e pelo peso corporal.

Os indivíduos com bulimia nervosa muitas vezes tentam esconder seus comportamentos alimentares problemáticos e podem sentir vergonha deles. Após a ingestão, o indivíduo experimenta sentimento de culpa, falta de controle e vergonha, juntamente com sensações de fracasso e baixa autoestima (Claudino, Zanella, 2005).

A compulsão alimentar é uma condição mental caracterizada pelo comportamento de comer de forma excessiva e descontrolada, em um período de tempo relativamente curto, mesmo na ausência de fome ou mesmo quando a pessoa já está saciada. Essa manifestação ocorre independentemente do estado de satisfação física, refletindo uma dificuldade em controlar a ingestão de alimentos (Passos, Stefano, Borges, 2005).

Conforme o DSM-5 (2014), a característica essencial para o transtorno de compulsão alimentar periódica são os episódios de compulsão alimentar, ocorrendo pelo menos uma vez por semana ao longo de três meses. Durante esses episódios, as pessoas consomem quantidades muito maiores de alimentos do que o habitual em circunstâncias semelhantes. Os gatilhos para

esses episódios incluem estresse, restrições dietéticas, sentimentos negativos em relação ao corpo e à comida, além de tédio.

O período envolvido na compulsão alimentar é variável, mas geralmente ocorre em um intervalo inferior a duas horas. Para ser classificado como compulsão alimentar, é necessário que haja uma sensação de falta de controle para interromper a ingestão de alimentos depois de iniciada ou uma incapacidade de evitar começar a comer (Passos, Stefano, Borges, 2005). Identificar as circunstâncias, emoções e pensamentos que desencadeiam episódios de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios é essencial (Duchesne & Appolinário, 2002).

Dentro dessa perspectiva, para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) o sistema de crenças de um indivíduo desempenha um papel relevante em seus sentimentos e comportamentos. Diante do exposto, durante o processo terapêutico essa abordagem busca modificar os padrões disfuncionais de crenças relacionadas à aparência, peso e alimentação, enquanto se promove o aumento da autoestima (Duchesne; Almeida, 2002).

De acordo com a visão sociocognitiva de Bandura, as pessoas adquirem seus padrões comportamentais culturais através do processo de modelagem, ou seja, a interação constante com o ambiente ao seu redor afeta como as pessoas absorvem e internalizam crenças e valores. Um aspecto particularmente poderoso da modelagem é sua capacidade de alcançar uma ampla audiência quando utilizada através de meios de comunicação como rádio, televisão, mídias sociais, entre outros (Bandura, 2006B).

## **5 METODOLOGIA**

### **5.1 Tipo de pesquisa**

Foi realizado um estudo utilizando a Análise da Teoria Cognitivo-Comportamental e a abordagem Sociocognitiva de Bandura, com o objetivo de examinar declarações de Taylor Swift que refletem sua relação com a imagem corporal e a alimentação. A análise das falas da artista permite investigar como fatores sociocognitivos influenciam suas percepções sobre si mesma e suas atitudes em relação a padrões de beleza e comportamentos alimentares, evidenciando o impacto da mídia e da pressão social em sua trajetória pessoal.

### **5.2 Instrumentos**

Para compreender o tema deste estudo, foi selecionado o documentário *Miss Americana*, lançado pela Netflix em 2020. O documentário oferece uma visão aprofundada da vida da artista Taylor Swift, abordando suas experiências pessoais e profissionais. A partir disso, suas falas foram analisadas à luz da teoria sociocognitiva de Bandura, buscando entender como a influência da mídia moldou seu comportamento e suas atitudes ao longo de sua carreira. A análise considera como as imposições da mídia, associadas à pressão para se conformar a padrões de beleza e comportamento, impactaram sua percepção de si mesma e suas escolhas.

### **5.3 Procedimentos**

A análise foi conduzida por meio da investigação das falas de Taylor no documentário *Miss América*, relacionando-se com a Teoria Sociocognitiva de Bandura. Este documentário foi selecionado devido à sua relevância e à maneira como aborda a influência da mídia na autoimagem e nos comportamentos alimentares. A escolha deste material permitiu uma exploração profunda das experiências pessoais de Taylor, proporcionando uma visão contemporânea e significativa das pressões sociais relacionadas à aparência. Além disso, a análise das narrativas apresentadas no documentário possibilita uma compreensão abrangente dos discursos e representações que permearam o tema em estudo, o que contribuiu para um debate mais amplo sobre os impactos da mídia na formação da autoimagem e no desenvolvimento de transtornos alimentares.

O documentário foi selecionado por demonstrar, de forma prática, os conceitos presentes no referencial teórico deste trabalho. Taylor Swift, uma renomada cantora de 34 anos, enfrentou ao longo de sua vida intensa pressão midiática, o que impactou significativamente sua saúde mental e sua relação com o próprio corpo.

Embora Taylor seja frequentemente vista como uma mulher que se encaixa nos padrões estéticos impostos pela sociedade — sendo loira, magra e de olhos azuis —, a mídia constantemente apontou críticas, reforçando que esses padrões são inatingíveis e insustentáveis, mesmo para quem aparentemente se enquadra neles.

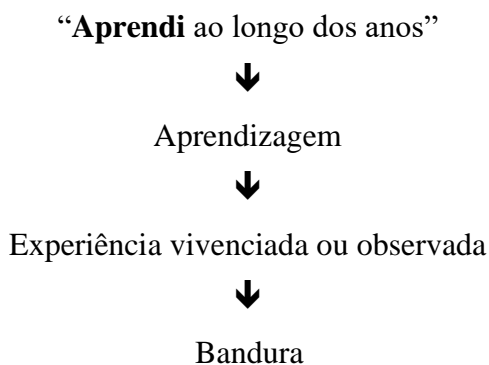
A escolha deste material tem como objetivo mostrar aos leitores, por meio das experiências reais de Taylor, que as imposições e expectativas midiáticas afetam a todos, independentemente de sua aparência. Assim, espera-se que os leitores não apenas reflitam sobre as pressões que enfrentam, mas também reconheçam que não estão sozinhos diante desse cenário, abrindo espaço para a discussão de uma relação mais saudável com a própria imagem.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Recortamos algumas frases de Taylor Swift do documentário da Netflix “Miss América” para analisarmos:

**FRASE 1:** “Aprendi ao longo dos anos que não é bom para mim ver fotos minhas todos os dias”

**Primeiro trecho da frase:**



Neste trecho, Taylor evidencia um aprendizado construído ao longo de sua trajetória pessoal, que se alinha diretamente à Teoria de Bandura, conforme detalhado nos capítulos anteriores. O processo de aprendizagem que ela descreve reflete a concepção de aprendizagem observacional e enativa, em que suas experiências vividas e a observação de comportamentos de terceiros moldam suas crenças e ações. Ao reconhecer que observar fotos de si mesma não é benéfico, Taylor demonstra uma notável capacidade de auto-reflexão, um aspecto fundamental da agência humana segundo Bandura. Essa autorreflexão sugere que ela está empregando o mecanismo de auto-observação, um componente essencial da autorregulação, para avaliar suas ações e suas respectivas consequências. Assim, ela é capaz de aprender com



**FRASE 2:** “Às vezes, devido a alguma situação, seja uma foto em que parece que minha barriga está saliente, ou alguém que disse que eu parecia grávida, isso me leva a ficar com fome e a parar de comer.”

**Primeiro trecho da frase:**

“seja uma foto em que **parece que minha barriga está saliente,**



**Segundo trecho da frase:**

ou alguém que **disse que eu parecia grávida.**”



Autoimagem



Desagradável



Desprazer



**Terceiro trecho da frase:**

“isso me leva a **ficar com fome e a parar de comer.**”



Evitação/fuga do desprazer



Não comer

Com base nos trechos em análise, é possível compreender que o processo desencadeado por estímulos externos, como uma imagem de si mesma ou um comentário negativo sobre sua aparência, exerce um impacto profundo na autoimagem de Taylor. Esses estímulos provocam uma sensação de desprazer, resultando em comportamentos de evitação. À luz da Teoria de Bandura, tal fenômeno pode ser associado ao aprendizado por observação, na medida em que Taylor, ao longo de sua trajetória, aprendeu determinados padrões de beleza e de comportamentos a partir das observações realizadas em seu ambiente social, seja por intermédio de interações interpessoais ou pela exposição à mídia.

A influência da socialização e da cultura na formação da autoimagem de Taylor, é facilmente observável. Podemos pressupor que, ao observar críticas e padrões que valorizam corpos considerados ideais, Taylor desenvolveu a tendência de avaliar sua própria imagem de maneira negativa, especialmente quando não se alinha às expectativas sociais. Esse aprendizado

de normas sociais acerca da aparência e do peso reflete o conceito de autorregulação da Teoria Social Cognitiva, em que o comportamento é moldado não apenas por experiências diretas, mas também pela observação e interpretação dos comportamentos de outros indivíduos.

Além disso, a resposta de Taylor ao desprazer decorrente dessas percepções corporais negativas a leva a interromper a alimentação como uma estratégia de controle ou modificação corporal, um processo de evitar o que causa o desconforto. Tal comportamento pode ser compreendido como uma tentativa de evitar novas experiências desagradáveis, refletindo os processos de auto-observação e julgamento, que são fundamentais na autorregulação. Ao monitorar suas ações em resposta a estímulos que evocam aversão, Taylor busca regular seu comportamento alimentar em conformidade com sua percepção distorcida de si mesma.

Dessa forma, o processo descrito por Taylor não apenas evidencia as interações entre fatores sociais e pessoais, mas também ilustra a complexidade da autoeficácia, uma vez que a crença em sua capacidade de modificar seu corpo, mesmo que por meio de estratégias prejudiciais, está intrinsecamente ligada à maneira como avalia e responde à sua própria autoimagem.

**FRASE 3 E 4:** “Eu achava que era normal ter a sensação de desmaio no final ou no meio de um show. Agora percebo que, se você comer, tiver energia e ficar mais forte, pode aproveitar todos os shows sem sentir isso.”

Optamos por apresentar as duas frases em conjunto, pois identificamos que uma complementa a outra; entretanto, inicialmente faremos uma análise separada de cada uma.

**Frase 3:**

“Eu achava **que era normal** ter a **sensação de desmaio** no final ou no meio de um show.”



Nessa análise podemos dizer que Taylor desenvolveu uma crença de que pouca ou nenhuma comida era o esperado para obter um padrão estabelecido socialmente de beleza, em outras palavras, é possível afirmar que a crença de que é "normal" sentir fome ou até mesmo desmaiar durante eventos como shows reflete um padrão cultural que valoriza a magreza,

frequentemente em detrimento da saúde. Na sociedade contemporânea, a figura magra é idealizada como o padrão de beleza, o que resulta na formação de crenças normativas de normas que priorizam a aparência em detrimento do bem-estar físico. Essa normalização de comportamentos prejudiciais pode ser compreendida como uma forma de adaptação social, onde os indivíduos buscam corresponder a padrões estéticos socialmente valorizados. Tal pressão social pode levar a uma dissociação entre a necessidade fisiológica de alimento e a percepção de normalidade, resultando na aceitação de experiências de desmaio como um "sacrifício" em prol da estética, conforme exposto no capítulo "Mídia: Discurso Midiático" deste trabalho.

**FRASE 4:** Agora percebo que, se você comer, tiver energia e ficar mais forte, pode aproveitar todos os shows sem sentir isso.

**Primeiro trecho:**

“Agora percebo que, **se você comer**, tiver energia e ficar mais forte,



**Segundo trecho:**

**pode aproveitar todos os shows** sem sentir isso.”



Melhoria do bem-estar



Prevenção do desconforto



Aprendizado por experiência



Comer

Taylor, neste trecho, ilustra de maneira clara o conceito de aprendizado por experiência de Bandura ao reconhecer a importância da alimentação em suas vivências pessoais. Sua mudança de percepção resulta de um processo de reflexão crítica sobre experiências anteriores e da observação do impacto direto da alimentação em sua saúde e um estado de satisfação física e emocional. Sob a perspectiva da Teoria Banduriana, podemos observar como experiências diretas e a observação de outros moldam o aprendizado de Taylor.

A consciência de que uma alimentação adequada pode prevenir desconfortos, como desmaios, não apenas a possibilita a desfrutar melhor de eventos sociais, mas também provoca uma reavaliação de sua autoimagem e da forma como interage com seu ambiente. Essa nova compreensão reflete uma evolução em sua autoeficácia, na qual Taylor começa a acreditar em sua capacidade de modificar comportamentos em prol de sua saúde. A mudança em seus hábitos alimentares, portanto, vai além de uma simples adaptação física, representando uma transformação nos comportamentos relacionados à identidade e à autoestima. Assim, ela passa a reconhecer que seu valor não está atrelado à conformidade com padrões estéticos irreais, mas sim à sua saúde e à capacidade de vivenciar plenamente suas experiências sociais.

**FRASE 5 E 6:** “Sou muito mais feliz com quem sou e, para ser sincera, não me importo tanto se alguém disse que engordei. O fato de eu usar 40 ao invés de 34 não significa que meu corpo não está como deveria ser.”

Preferimos trazer as duas frases juntas porque percebemos que uma é complementação da outra, porém vamos analisar separadamente no primeiro momento.

**FRASE 5:**

**Primeiro trecho:**

“Sou muito **mais feliz com quem sou** e, para ser sincera,



**Segundo trecho:**

**não me importo tanto se alguém disse que engordei.”**



Desvalorização dos padrões impostos pela sociedade



Sentimento de bem-estar consigo

**FRASE 6:**

“O fato de eu **usar 40 ao invés de 34** não significa que meu corpo **não está como deveria ser.”**



Tabela de medida



Padrão de medidas ideais



Redefinição de padrões



Autoaceitação



Rejeição dos padrões estabelecidos pela sociedade.

Ambas as frases evidenciam uma transformação significativa na autoaceitação de Taylor, refletindo seu crescimento em relação à percepção de seu corpo e ao seu valor pessoal. Ao expressar estar se sentindo feliz e que não depende de opiniões externas, Taylor desafia as normas sociais que impõem padrões de adequação corporal baseados em números e medidas. Essa postura de desvalorização dos padrões impostos pela sociedade é uma resposta crítica à pressão midiática, que frequentemente glorifica a magreza como o ideal de beleza, conforme discutido no capítulo "Mídia: Discurso Midiático".

Além disso, a afirmação de que seu tamanho 40 não implica em uma inadequação de seu corpo demonstra uma redefinição dos padrões de beleza e uma firme autoaceitação. Essa mudança de perspectiva pode ser vista como uma forma de resistência ao discurso midiático que promove estereótipos irrealistas, levando muitas pessoas a desenvolverem insatisfação corporal. Taylor exemplifica uma nova subjetividade, em que sua felicidade e bem-estar estão centrados na autoaceitação e na valorização de sua individualidade, independentemente das normas sociais. Vale ressaltar que, essa transição é importante pois sugere que Taylor atingiu satisfação com sua autoimagem ao se libertar das amarras da idealização midiática, que muitas vezes resulta em distúrbios alimentares e problemas de autoestima. Assim, Taylor se posiciona como uma agente de mudança em sua própria vida, ilustrando que o valor pessoal transcende a conformidade a padrões estéticos impostos.

**FRASE 7, 8 E 9:** “Eu me defendia quando me diziam “estou preocupado com você”. Eu dizia: “como assim? Eu me alimento. É normal, só me exercito muito”. E eu me exercitava muito, mas não comia.”

Neste momento, apresentamos as três frases em conjunto, pois é possível identificar uma linha de continuidade entre elas, como evidenciam as análises a seguir.

**FRASE 7:**

“Eu **me defendia** quando me diziam “estou preocupado com você”. Eu dizia: “como assim?

**Eu me alimento.**



Proteção



Defesa de críticas



**FRASE 8:**

“**É normal, só me exercito muito**”



Negação



**FRASE 9:**

“E eu **me exercitava muito, mas não comia.**”



Excesso de atividade



Negação de necessidade fisiológica



Compensação



Desconexão entre o discurso e a realidade



Perder calorias



Resposta socialmente aceita



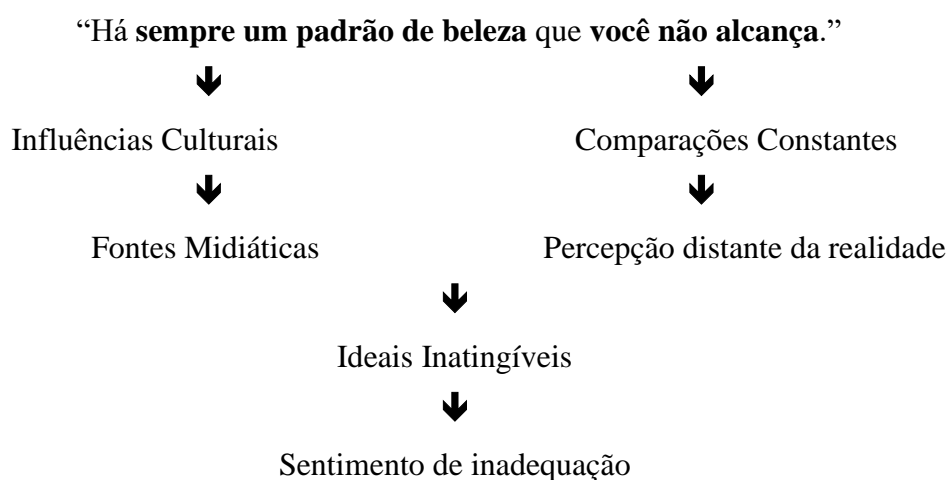
Validação social

Neste trio de frases, o comportamento de Taylor, pode ser interpretado como uma resposta às pressões sociais e aos padrões de beleza exacerbados pela mídia, que frequentemente exaltam o exercício físico intenso e a magreza como ideais de saúde e estética. A negação da realidade por parte de Taylor reflete uma luta interna complexa entre sua percepção de saúde, suas necessidades fisiológicas e as expectativas sociais impostas, que muitas vezes se mostram irrealis e prejudiciais e contrarias a manutenção de um corpo saudável.

Ao afirmar que se alimenta adequadamente e que seus hábitos de exercício são normais, ela busca justificar suas escolhas e evitar críticas, evidenciando a desconexão entre seu discurso e a realidade de suas práticas alimentares. Essa defesa não apenas a protege de julgamentos externos, mas também a mantém aprisionada a um ciclo de conformidade com padrões estéticos que privilegiam corpos magros e altamente ativos independente da dor infringida nestes.

Essa dinâmica ressalta a influência da mídia na formação de crenças e comportamentos, ao criar um ambiente onde a magreza é idealizada e o exercício excessivo é promovido como sinônimo de saúde e bem-estar. O discurso midiático, que frequentemente minimiza as consequências de tais comportamentos, contribui para a integração de normas que levam à desvalorização da saúde em favor da aparência. Assim, a resistência de Taylor em confrontar a realidade de sua alimentação e sua relação com o exercício físico exemplifica a complexidade da autoimagem em um contexto social e midiático que muitas vezes distorce a percepção de saúde, culminando em um ciclo de negação que pode ter efeitos prejudiciais em sua saúde mental e física.

#### **FRASE 10:**



A frase de Taylor encapsula a dinâmica opressiva dos padrões estéticos, que são moldados por influências culturais e amplificados pela mídia. A incessante promoção de ideais de beleza frequentemente inatingíveis é alimentada por uma variedade de fontes midiáticas, desde redes sociais até campanhas publicitárias, que estabelecem normas rígidas sobre o que é considerado "aceitável" ou "desejável". Essa representação distorcida da realidade cria um ciclo contínuo de comparação, onde as pessoas se veem forçadas a se medir contra padrões que, na maioria das vezes, são irreais e até mesmo manipulados digitalmente.

Essa comparação constante resulta em um sentimento generalizado de inadequação, manifestando-se como a percepção de não estar à altura de certas expectativas, padrões ou normas sociais. O impacto dessa pressão pode afetar a autoestima dos indivíduos, levando a uma série de consequências prejudiciais à saúde mental, como por exemplo, o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.

Como discutido no capítulo sobre "Mídia: Discurso Midiático", a incessante exposição a imagens idealizadas e a glorificação da magreza e da perfeição física cultivam um ambiente onde a aceitação pessoal se torna uma luta constante. O discurso midiático não apenas distorce a percepção da realidade, mas também contribui para o aprendizado de um padrão estético que marginaliza e deslegitima a diversidade de corpos e formas. A pressão social pode levar à desvalorização da própria identidade e, em última análise, ao desenvolvimento de comportamentos autodestrutivos na busca por um ideal inatingível.

**FRASE 11:** “Porque se você é magra, não tem a bunda que todo mundo quer, mas se você pesa o bastante para ter bunda sua barriga não é lisinha, é tudo impossível.”

**Primeiro trecho:**

“Porque se você **é magra, não tem a bunda que todo mundo quer,**



**Segundo trecho:**

mas se você pesa o bastante **para ter bunda sua barriga não é lisinha, é tudo impossível.”**



Expectativas contraditórias



Pressão para se encaixar em padrões impostos



Impossibilidade de satisfação total



Frustração e insegurança

Com essa fala de Taylor, podemos observar as expectativas contraditórias que permeiam os padrões estéticos contemporâneos, exigindo que os indivíduos se conformem a características físicas ideais que muitas vezes são incompatíveis entre si. A mídia desempenha um papel central nessa dinâmica, promovendo um discurso que exalta corpos com determinadas

proporções e atributos, enquanto simultaneamente marginaliza outros. Esse fenômeno resulta em uma pressão para se encaixar em padrões de beleza, onde a magreza é muitas vezes celebrada, mas, paradoxalmente, acompanhada da expectativa de ter curvas acentuadas, como um bumbum volumoso, enquanto se afirma que alcançar esse padrão é sinal de saúde, o que nos leva a hipotetizar que o ideal é uma utopia.

A busca incessante por atingir esses ideais utópicos gera um ciclo contínuo de frustração e insegurança, levando muitos a se sentirem insatisfeitos com seus corpos independentemente de seus esforços. Essa insatisfação crônica impacta na autoestima e a autoimagem, contribuindo para uma percepção distorcida de si mesmo.

Conforme abordado no capítulo "Mídia: Discurso Midiático", essa incessante promoção de padrões de beleza contraditórios não apenas desestabiliza a saúde mental dos indivíduos, mas também perpetua uma cultura de comparação que prioriza a conformidade a normas estéticas prejudiciais. O resultado é uma atmosfera de descontentamento e auto-aversão, onde a satisfação total se torna uma impossibilidade.

**FRASE 12:** “Você nunca admite ter um distúrbio alimentar, mas faz uma lista de tudo que come durante o dia e sabe que não é certo, mas há muitos blogs de dieta que dizem que é o que se deve fazer.”

**Primeiro trecho:**

“Você **nunca admite ter um distúrbio alimentar**”



Negação da realidade



Autoengano



**Segundo trecho:**

“[...]mas **faz uma lista de tudo que come** durante o dia e **sabe que não é certo.**”



Consciência do ato alimentar



Prestar atenção no que come



Consciência de comportamentos não saudáveis



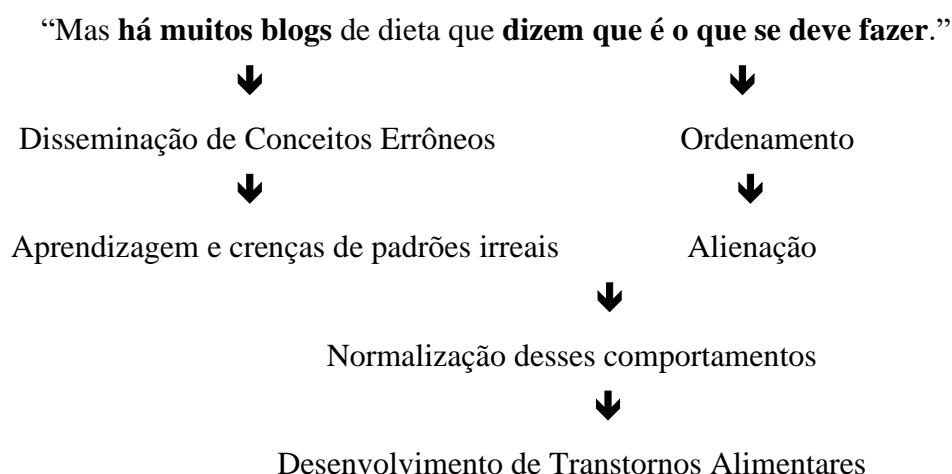
Autocrítica



Conflito interno

Esta fala de Taylor expressa claramente que a constante exposição a representações distorcidas de corpo e beleza na mídia não apenas alimenta a autocrítica e a culpa, mas também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de comportamentos disfuncionais em relação à alimentação e à imagem corporal. Essa realidade é evidenciada pela complexa relação entre a negação dos transtornos alimentares e a consciência dos comportamentos prejudiciais. Conforme abordado nos capítulos anteriores, transtornos alimentares como anorexia, bulimia e compulsão alimentar são condições psicológicas sérias que comprometem a saúde física e mental dos indivíduos. Esses transtornos muitas vezes emergem como respostas a pressões sociais intensificadas pela mídia, que propaga estereótipos irreais de beleza.

**Terceiro trecho:**



Diante deste segundo trecho da frase de Taylor, podemos concluir que há uma disseminação de conceitos errôneos que permeiam a esfera digital midiática, promovendo a normalização de comportamentos prejudiciais em relação à alimentação. Essa influência constante leva à alienação de padrões corporais irreais, intensificando a pressão sobre os indivíduos para se conformarem a ideais de beleza que são culturalmente aceitos, porém impossíveis. Segundo Debord (1997), mencionado nos capítulos anteriores, na contemporaneidade, os indivíduos são reduzidos a meros espectadores, absorvendo e aceitando passivamente as representações distorcidas que lhes são oferecidas, mesmo que essas realidades pareçam inalcançáveis. Assim, o espectador torna-se objeto de manipulação, vulnerável à alienação e, conseqüentemente, propensos ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como exemplificado pelo caso de Taylor.

**FRASE 13 E 14:** “não faço mais isso, não faço mais porque é melhor pensar que estou gorda do que doente. Estou mudando a minha forma de pensar e não vou mais fazer isso. Isso não acabou bem para mim”.

**FRASE 13:**

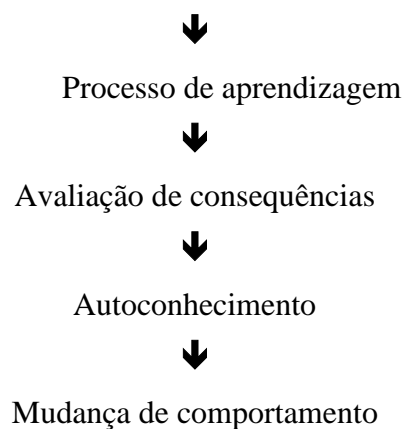
“**não faço mais isso**, não faço mais porque é melhor pensar que estou **gorda do que doente**.”



↓  
Não doente

**FRASE 14:** “Estou **mudando a minha forma de pensar e não vou mais fazer isso**,

porque isso **não acabou bem para mim**”



A avaliação das consequências feita por Taylor mostra que ela reconhece que determinadas ações no passado não produziram os resultados desejados ou acabaram causando sofrimento. Esse reconhecimento reflete um processo de aprendizagem que vai através do comportamento observável, formação de crenças e os significados atribuídos às suas experiências. Essa forma de aprendizagem levou Taylor a adotar um padrão de comportamento mais saudável. Contudo, é importante destacar que, ao mencionar "não ficar doente", ela não está contrastando diretamente ser saudável com ser doente, mas sim evitando engordar. Isso revela que a preocupação com a aparência ainda persiste, indicando que, em alguma medida, ela ainda se sente pressionada a se conformar às normas sociais estabelecidas.

Após a análise dessas falas, podemos perceber através da análise do discurso de Taylor Swift, a mesma, revelou uma intersecção entre suas experiências pessoais e as teorias de aprendizado observacional e enativo propostas por Bandura. Ao refletir sobre sua autoimagem e as influências sociais que a moldaram, Taylor demonstrou uma capacidade de auto-reflexão e autorregulação. Sua aversão a determinadas imagens de si mesma, acompanhada da busca por evitar desconfortos emocionais, exemplificou como os padrões de beleza e comportamentos alimentares foram aprendidos e internalizados.

A evolução de sua percepção sobre a alimentação e a saúde refletiu uma transformação na autoeficácia, levando-a a reconsiderar seu valor pessoal além dos padrões estéticos impostos pela mídia. A resistência às pressões sociais, evidenciada em sua afirmação de que a felicidade não dependia da aparência, sinalizou uma mudança na autoaceitação e na relação com seu corpo. No entanto, a continuidade da preocupação com a conformidade a esses padrões ressaltou a persistência da influência midiática em sua vida, revelando uma luta interna entre a autoaceitação e as expectativas sociais.

A complexidade desse processo evidenciou como a interação entre fatores sociais e individuais pode moldar comportamentos alimentares e autoimagem, frequentemente levando a resultados prejudiciais. A análise sugeriu que a normalização de padrões de beleza irrealistas, amplificados pela mídia, contribuiu para a desvalorização da saúde em prol da estética, resultando em comportamentos disfuncionais que poderiam culminar em transtornos alimentares. Assim, o relato de Taylor não apenas ilustrou suas experiências pessoais, mas também representou um exemplo das pressões sociais enfrentadas por muitos indivíduos na busca por aceitação e conformidade aos ideais de beleza contemporâneos.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo investigar a influência da mídia na construção de padrões de beleza e seu impacto no desenvolvimento de transtornos alimentares, reafirmando a relevância dessa temática, especialmente à luz das reflexões da artista Taylor Swift. As experiências de Taylor evidenciam uma relação complexa entre os ideais estéticos promovidos pela mídia e a saúde mental, demonstrando que a exposição constante a tais padrões pode contribuir para uma percepção distorcida da autoimagem e para a adoção de comportamentos prejudiciais.

Através da Análise das falas da cantora Taylor Swift juntamente com teoria sociocognitiva de Bandura (1977), foi possível aprofundar a compreensão de como as narrativas midiáticas que glorificam a magreza moldam a identidade e a relação dos indivíduos com a alimentação. As reflexões de Taylor ilustraram a luta entre a busca por aceitação e a necessidade de autovalorização, destacando a importância da autoeficácia e da autorregulação para enfrentar as pressões sociais. Essas vivências ressaltaram a necessidade de uma abordagem crítica em relação à representação da beleza na mídia, considerando suas implicações diretas para a saúde mental e física.

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a normalização de padrões estéticos irrealistas pode levar a consequências devastadoras, não apenas no que se refere à saúde física, mas também ao comprometimento do bem-estar emocional. Assim, tornou-se imperativo que tanto a sociedade quanto os profissionais de saúde se unam em um esforço coletivo para promover uma imagem corporal positiva e saudável. Isso envolve a implementação de programas educacionais que incentivem uma reflexão crítica sobre as representações midiáticas e que valorizem a diversidade dos corpos.

Além disso, as teorias de Bandura (1977), sobre aprendizado observacional e autoeficácia foram fundamentais para entender como Taylor aprendeu e reproduziu comportamentos influenciados pelo ambiente social e pela mídia. Esse processo ilustra a influência da mídia na perpetuação de padrões de beleza que desvalorizam a saúde, promovendo uma pressão constante para atender a ideais corporais inalcançáveis. A resistência da artista a esses padrões ao longo de sua trajetória reflete sua luta pela autoaceitação em um contexto cultural que impõe expectativas irreais.

Este trabalho aponta para a necessidade de uma reflexão crítica sobre a responsabilidade social dos veículos midiáticos na promoção de uma imagem corporal saudável e diversificada. Além disso, reforça a importância de abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-

Comportamental, que auxiliem os indivíduos a desenvolver uma autoimagem positiva, livre das pressões estéticas impostas. Este estudo contribui para o entendimento das implicações psicológicas da mídia e para o desenvolvimento de estratégias que promovam o bem-estar mental em um ambiente cultural saturado de padrões de beleza irrealistas.

Portanto, a responsabilidade de reformular a narrativa em torno da beleza não deve recair apenas sobre os indivíduos, mas também sobre a mídia e a sociedade como um todo, que devem se comprometer a construir uma representação de um corpo mais saudável e inclusiva. É essencial que, juntos, possamos criar um ambiente que favoreça a aceitação e o respeito pela individualidade, promovendo, assim, uma cultura de saúde e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2014.
- AZZI, R. G. **Mídias, transformações sociais e contribuições da teoria social cognitiva**. *Psico*, [S. l.], v. 41, n. 2, 2010. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/5202>.
- BANDURA, A. (2006b). **On integrating social cognitive and social diffusion theories**. In A. Singhal, & J. Dearing (eds.). *Communication of innovations: A journey with Ev Rogers*. Beverley Hills: Sage Publications.
- BANDURA, A. **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. New York: W. H. Freeman, 1997.
- BANDURA, A. **Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change**. *Psychological Review*, v. 84, n. 2, pp. 191-215, 1977b.
- BANDURA, A. *Social cognitive theory of mass communication*. In: BRYANT, J.; OLIVER, M. B. (Eds.). *Media effects: advances in theory and research*. 3. ed. New York: Routledge, 2009. p. 94-124.
- BANDURA, A. **Social Cognitive Theory of Self-Regulation**. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, v. 50, n. 2, pp. 248-287, 1991.
- BANDURA, A. **Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective**. *Annual Review of Psychology*, v. 52, n. 1, pp. 1-26, 2001.
- BANDURA, A. **Social learning theory**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977<sup>a</sup>
- BANDURA, A. **The Self System in Reciprocal Determinism**. *American Psychologist*, v. 33, n. 4, pp. 344-358, abr. 1978.
- BANDURA, Albert; JOURDEN, Forest J. **Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 60, n. 6, p. 941-951, 1991.
- BAUDRILLARD, Jean. *O sistema dos objetos*. Tradução de Gislene M. L. Da Silva. São Paulo: Editora Perspectiva, 1981.

BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International Universities Press, 1976.

BUSSE, Salvador de Rosis (org). **Anorexia, Bulimia e Obesidade**. Barueri, SP: Manole, 2004, 366 p.

CAREGNATO, R. C. A.; MUTTI, R.. **Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo**. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 15, n. 4, p. 679–684, out. 2006.

CHATFIELD, Tom. **Como viver na era digital**, tecnologias digitais Rio de Janeiro, editora objetiva Ltda, 2012. Disponível em: <http://lelivros.bid/book/baixar-livro-como-viver-na-era-digital-tom-chatfield-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>

CLAUDINO, Angélica de Medeiros; ZANELLA, Maria Tereza. **Transtorno Alimentares e Obesidade: Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar**. Barueri: Manole Ltda,2004. 322 p.

COSTA1, Ana-Maria-Nicolaci - Revoluções Tecnológicas e Transformações Subjetivas **Psicologia: Teoria e Pesquisa** Mai-Ago 2002, Vol. 18 n. 2, pp. 193-202 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v18n2/a09v18n2.pdf>

DA SILVA, Ellen Fernanda Gomes; DE BARROS SANTOS, Suely Emilia. *O impacto e a influência da mídia sobre a produção da subjetividade*. 2009.

DEBORD, Guy. **A Sociedade do Espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

DUCHESNE M., & Appolinário, J.C. (2001). **Tratamento dos transtornos alimentares**. In Rangé, B. (Ed.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (pp. 317-322). Porto Alegre: Artmed.

DUCHESNE, M. & Almeida, P. E. M. (2002). **Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24(Supl III), 49-53.

FARIA, Loiane Sousa. **A espetacularização da realidade: a influência da mídia na sociedade da comunicação**. 2008.

Ferrari. **Transtorno da compulsão alimentar periódica**. In: CLAUDINO Angélica de Medeiros; ZANELLA, Maria Tereza. **Guia de transtornos alimentares e obesidade**. Barueri: Manole, 2005. p. 59 e 69.

GALVÃO, Ana Luiza; PINHEIRO, Andréa Poyastro; SOMENZI, Lígia. Etiologia dos transtornos mentais. In: NUNES, Maria Angélica et al. **Transtornos alimentares e obesidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. Cap. 4. p. 59-72.

GIL, A. C. (2008). **Métodos e técnicas de pesquisa social** (6ª ed.). São Paulo:Atlas.

GONÇALVES, J. A. et al. **Transtornos alimentares na infância e na adolescência**. Revista paulista de pediatria, v. 31, p. 96-103, 2013.

GONÇALVES, V.O., & Martínez, J.P. (2014). **Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia**. Comunicação e Informação, 17(2), 139-154. doi: <https://doi.org/10.5216/31792>.

**HAN, Byung-Chul**. *A sociedade do cansaço*. Tradução de Sergio Tellaroli. São Paulo: Vozes, 2015.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo**. 12. ed. Petrópolis/RJ: Vozes, 2002.

LEUNG, Alexander K. C.; HON, Kam L. **Pica: a commonly missed diagnosis**. *American Journal of Case Reports*, v. 20, p. 478-481, 2019.

**Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

**MISS AMERICANA**. Direção: Lana Wilson. Produção: Netflix, 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com>

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. **Mídia e Psicologia: considerações sobre a influência da internet na subjetividade**. *Psicología América Latina*, México, n. 20, 2010

ORLANDI, E. P. *Análise do discurso: princípios e procedimentos*. 5. ed. Campinas: Pontes, 2001.

PASSOS, Tereza Cristina Martins; STEFANO, Sergio Carlos; BORGES, Maria Beatriz

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle dos Santos. *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. Barueri: Manole, 2004.

SEVERIANO, M. F. V.; RÊGO, M. O.; MONTEFUSCO, E. V. R. **O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade**. Revista Mal-Estar e Subjetividade, Fortaleza: Universidade de Fortaleza, v.10, n.1, mar.2010. p.137-165

SIBILIA, Paula. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008

Stake, R. E. (1995). **The Art of Case Study Research**. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

VALE, A.M.O., & Elias, L.R. (2011). **Transtornos Alimentares: uma perspectiva analítico comportamental**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 13(1), 52-70.

YIN, R. K. (2015). **Estudo de caso: planejamento e métodos** (5ª ed.). Porto Alegre: Bookman.

ZIMMERMAN, Barry J.; SCHUNK, Dale H. (Eds.). *Educational Psychology: A Century of Contributions*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2003.