

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A OBSESSÃO POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ADOLESCENTES

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE OBSESSION WITH HEALTHY EATING IN ADOLESCENTS

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA OBSESIÓN POR LA COMIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES

**Katryne De Azevedo Eugenio**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9321-556X>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[katrynedezevedoeugenio@hotmail.com](mailto:katrynedezevedoeugenio@hotmail.com)

**Lavinia Yorrane Dutra**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6140-3240>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[laviniaadutra2@gmail.com](mailto:laviniaadutra2@gmail.com)

**Bruna Luíza Mano Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2965-5169>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[brunamano27@gmail.com](mailto:brunamano27@gmail.com)

**Isabela Da Costa Santana**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3728-2154>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[isabelasantana1102@gmail.com](mailto:isabelasantana1102@gmail.com)

**Lívia Ester Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7154-8064>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[liviaesteroliveira@gmail.com](mailto:liviaesteroliveira@gmail.com)

**Juliana Mara Flores Bicalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1445-8234>

Centro Universitário UNA Divinópolis, Brasil

[juliana.bicalho@animaeducacao.com.br](mailto:juliana.bicalho@animaeducacao.com.br)

## Resumo

**Introdução:** A obsessão e fixação em comer alimentos saudáveis, a ponto de se tornar patológico, é descritivo para o termo Ortorexia Nervosa. Observe-se que há uma relação considerável entre sintomas de Ortorexia Nervosa e o uso de mídias sociais. **Objetivo:** Essa revisão tem como objetivo analisar a que ponto as mídias sociais influenciam no desenvolvimento de uma obsessão por uma alimentação saudável em adolescentes. **Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa de literatura entre agosto e outubro do ano de 2023 com busca por artigos nas seguintes bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, *Google Acadêmico*, *US National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed)*, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e *ScienceDirect*. Como critérios de inclusão foram selecionados apenas artigos originais e que referiam à temática desta revisão, disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas inglês, espanhol e português. **Discussão:** Nos estudos foram identificados alguns grupos vulneráveis, dentre eles destacam-se os

adolescentes. Além disso, foi apontado que as mídias sociais têm grande impacto na percepção que os adolescentes têm sobre seus próprios corpos, sucedendo a uma excessiva alimentação saudável desencadeando sintomas de ON. **Considerações Finais:** Os estudos ainda são escassos e por isso, há uma grande necessidade de pesquisas para que a Ortorexia Nervosa seja mais conhecida. As mídias sociais podem intensificar os sintomas depressivos e de transtornos, especialmente na adolescência. A dificuldade associada a ON é diferenciar o indivíduo que prioriza hábitos alimentares saudáveis daquele que apresenta comportamento obsessivo.

**Palavras-chave:** Ortorexia Nervosa; Mídias Sociais; Adolescentes; Internet.

## Abstract

**Introduction:** The obsession and fixation on eating healthy foods, to the point of becoming pathological, is descriptive for the term Orthorexia Nervosa. It should be noted that there is a considerable relationship between symptoms of Orthorexia Nervosa and the use of social media. **Objective:** This review aims to analyze the extent to which social media influences the development of an obsession with healthy eating in adolescents. **Methods:** A narrative literature review was carried out between August and October 2023 found in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, US National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed), Virtual Health Library (VHL) and ScienceDirect. As inclusion criteria, only original articles that referred to the theme of this review were selected, available free of charge in full, in English, Spanish and Portuguese. **Discussion:** Some vulnerable groups were identified in the studies, among which adolescents stand out. Furthermore, it was pointed out that social media has a great impact on the perception that teenagers have about their own bodies, resulting in excessive healthy eating triggering symptoms of ON. **Final Considerations:** Studies are still scarce and therefore, there is a great need for research so that Orthorexia Nervosa is better known. Social media can intensify depressive symptoms and disorders, especially in adolescence. The difficulty associated with ON is differentiating individuals who prioritize healthy eating habits from those who exhibit obsessive behavior.

**Keywords:** Orthorexia Nervosa; Social Media; Adolescent; Internet.

**Resumen:** La obsesión y fijación por comer alimentos saludables, hasta el punto de volverse patológica, es descriptiva del término Ortorexia Nervosa. Cabe señalar que existe una relación considerable entre los síntomas de la ortorexia nerviosa y el uso de las redes sociales. **Objetivo:** Esta revisión pretende analizar en qué medida las redes sociales influyen en el desarrollo de una obsesión por la alimentación saludable en adolescentes. **Métodos:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura entre agosto y octubre de 2023 encontrada en las siguientes bases de datos: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, US National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed), Virtual Health Library (VHL) y ScienceDirect. Como criterios de inclusión fueron seleccionados únicamente artículos originales que hicieran referencia a la temática de esta revisión, disponibles de forma gratuita en su totalidad, en inglés, español y portugués. **Discusión:** En los estudios se identificaron algunos grupos vulnerables, entre los que se destacan los adolescentes. Además, se señaló que las redes sociales tienen un gran impacto en la percepción que los adolescentes tienen sobre su propio cuerpo, lo que resulta en una alimentación excesiva y saludable que desencadena síntomas de ON. **Consideraciones finales:** Los estudios aún son escasos y por lo tanto, existe una gran necesidad de investigación para que la Ortorexia Nervosa sea mejor conocida. Las redes sociales pueden intensificar los síntomas y trastornos depresivos, especialmente en la adolescencia. La dificultad asociada con la ON es diferenciar a los individuos que priorizan hábitos alimentarios saludables de aquellos que exhiben conductas obsesivas.

**Palavras-clave:** Ortorexia Nervosa; Medios de Comunicación Sociales; Adolescentes; Internet

## 1. INTRODUÇÃO

Ortorexia nervosa (ON) é um conceito introduzido por Bratman que pode ser definida como uma obsessão e fixação em comer alimentos puros, a ponto de se tornar patológico (Bratman como citado em Asil et al., 2023). A ON ainda não é definida no manual de diagnósticos de Transtornos Alimentares da American Psychiatric Association (APA), o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 2014) ou mesmo no manual de diagnósticos da Classificação Internacional de Doenças (CID 10) da Organização Mundial de Saúde (OMS) (Wells et al., 2011).

A ON refere-se à preocupação excessiva em manter uma dieta altamente saudável, consumindo alimentos considerados puros e benéficos para a saúde, evitando rigorosamente aqueles que acreditam ser prejudiciais ou impuros (Donini et al., 2004). Em contraste, os demais TA se caracterizam, pela obsessão em alcançar um determinado peso ou padrão estético corporal (Santarossa et al., 2018).

Bartrina (2007) complementou a caracterização da ortorexia nervosa, propondo sintomas, tais como: evitação extrema de corantes, aromatizantes, conservantes, pesticidas, alimentos geneticamente modificados, alimentos com muito sal ou muito açúcar e até usar utensílios de cozinha de modo ritualístico (p.ex.: somente cerâmica ou madeira) (Martins et al., 2011). Além disso, a autora descreve o perfil dos indivíduos vulneráveis à ortorexia nervosa: “pessoas meticulosas, organizadas e com exacerbada necessidade de autocuidado ou proteção”. Esse grupo inclui mulheres, adolescentes, pessoas adeptas de modismos alimentares e de hábitos alimentares alternativos, como vegetarianismo e dieta macrobiótica e também atletas que se dedicam a esportes como fisiculturismo e atletismo. O autor também associou esse comportamento com o desprezo pelos que não seguem os mesmos "padrões elevados" de alimentação, a obsessão, a solidão, o evitar a prática social das refeições, a insatisfação com a própria condição e a autoimposição para tentar esclarecer outros acerca dos alimentos "saudáveis" (Martins et al., 2011).

Azzi e colaboradores (2023) realizaram estudos que estabeleceram critérios para rastrear tendências ortoréxicas, incluindo obsessão por nutrição saudável e sofrimento emocional causado pela não adesão, o que pode levar a má qualidade de vida e desnutrição. Além disso, os pesquisadores identificaram que a adolescência é a faixa etária com maior risco de desenvolver um transtorno alimentar, e que adolescentes com estilos de apego inseguro, esquivo e ansioso tendem a desenvolver transtornos alimentares. (Azzi et al, 2023, p. 314.)

O termo adolescência tem sua origem do latim “*adolescere*”, o qual refere-se ao período da vida humana compreendido entre a infância e a idade adulta. Esse ciclo é marcado por intensas transformações biológicas e comportamentais (Ferreira & Nelas, 2016). A Organização Mundial da Saúde circunscreve a adolescência à segunda década da vida (de 10 a 19 anos) e considera que a juventude se estende dos 15 aos 24 anos. Esses conceitos comportam desdobramentos, identificando-se adolescentes jovens (de 15 a 19 anos) e adultos jovens (de 20 a 24 anos) (OMS, 2007). Nessa fase de intensas alterações na vida do adolescente, questões relacionadas à alimentação merecem destaque. Ressalta-se que a alimentação, ou o simples ato de comer, vai além da necessidade de suprir as necessidades básicas do indivíduo; fatores socioemocionais, culturais e religiosos podem influenciar diretamente o modo de se alimentar (Rossi et al., 2008). Os adolescentes estão entre os usuários mais entusiasmados das mídias sociais atualmente, especialmente considerando que as crianças fazem parte da geração digital. (Yurtdaş-Depboylu et al., 2023).

O uso excessivo de telas é um tema da atualidade, e que ocasiona grandes debates dividindo opiniões, entretanto o que ficou evidente no decorrer dos últimos 10 anos é que, cada vez mais crianças e adolescentes estão abdicando da sua vida para passar cada vez mais tempo na frente de telas, conseqüentemente, perdendo a oportunidade de viver as duas fases mais importantes para a construção do seu caráter, bem como, do seu convívio social e desenvolvimento em geral (Oliveira et al., 2023).

As plataformas de mídia social tornaram-se o ponto focal da vida das pessoas com a evolução da tecnologia. Estas plataformas surgem como serviços baseados na web que permitem aos utilizadores distribuir todo o tipo de informação de forma pessoal e criar diferentes comunidades interactivas e online. O uso das mídias sociais pelos adolescentes aumenta

significativamente a cada dia. Foi relatado que os hábitos alimentares são afetados por vários fatores, incluindo as mídias sociais. (Yurtdaş-Depboylu et al, 2023). De acordo com as pesquisas de Turner e Lefevre (2017), os resultados sugerem uma relação significativa entre sintomas de ortorexia nervosa e uso do Instagram, estando o maior uso associado ao aumento dos sintomas.

Dessa maneira, esta revisão se faz necessária, pois o comportamento ortoréxico vem sendo incentivado por meio das mídias sociais, e apesar da relevância do assunto, ainda não é abordado em muitos trabalhos científicos o que leva à escassez de produção de evidências científicas que possam orientar os profissionais de saúde para abordagem da Ortorexia em adolescentes.

Portanto, a presente revisão, tem o objetivo de identificar como as mídias sociais influenciam os adolescentes ao ponto de desencadear obsessão por uma alimentação saudável.

## 2. MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, com o propósito de descrever e discutir sobre a influência das mídias sociais sobre a ortorexia em adolescentes. A revisão narrativa, possui caráter amplo e se propõe a descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual, mediante análise e interpretação da produção científica existente. Essa síntese de conhecimentos a partir da descrição de temas abrangentes favorece a identificação de lacunas de conhecimento para subsidiar a realização de novas pesquisas. Ademais, sua operacionalização pode se dar de forma sistematizada com rigor metodológico (Brum et al., 2015).

A formulação desta revisão seguiu os seguintes passos: identificação e definição do problema, rastreamento de artigos e estudos na literatura, ponderação e avaliação dos materiais incluídos na revisão, análise de dados, discussão sobre as informações colhidas e apresentação dos resultados.

Foi realizada busca de artigos gratuitos publicados entre os anos de 2011 a 2023, que tinham relação ou respondiam ao tema nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, US National Library of Medicine (MEDLINE/PubMed), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e ScienceDirect.

Foram empregados os seguintes descritores em português, espanhol e seus equivalentes em Inglês: “ortorexia nervosa” OR “ortorexia” AND “alimentação saudável obsessiva” AND “adolescentes” OR “estudantes” AND “mídias sociais” OR “internet” OR “mídia” OR “influência da mídia”.

Os estudos foram apurados seguindo os critérios de inclusão: artigos originais e que referiam à temática desta revisão, disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas inglês, espanhol e português. Artigos que não abordavam o tema pesquisado foram excluídos. Foram excluídos também, os artigos de revisão.

A busca das publicações sucedeu-se no período de agosto a outubro de 2023 e foram selecionados dez artigos para o desenvolvimento dessa revisão, cujas características principais estão apresentadas no Quadro 1.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1. Características dos artigos selecionados

<b>Autor, ano</b>	<b>Participantes do Estudo</b>	<b>Local do Estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>
Asil et al., 2023	2.526 Adultos	Turquia	Avaliar as tendências ortoréxicas dos usuários de mídias sociais e os fatores que afetam essas tendências.	Questionário que inclui informações pessoais, a ORTO-11, a Escala de Mídias Sociais e Comportamento Alimentar

				(SMEB), Formulário Abreviado do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e IMC.
Azzi et al., 2023	555 Adolescentes	Líbano	Avaliar a relação entre estilos de apego e ON em adolescentes libaneses, além de avaliar o efeito indireto da autoestima sobre essa associação.	Escala de Ortorexia de Düsseldorf para rastrear tendências de ON. O PROCESS Macro foi utilizado para testar o efeito indireto da autoestima entre os estilos de apego e ON.
Donini et al., 2004	404 sujeitos	Roma	Propor um procedimento diagnóstico e tentar verificar a prevalência da Ortorexia Nervosa.	Diagnóstico de ON baseou-se tanto na presença de um transtorno com características de personalidade obsessivo-compulsiva quanto em um padrão exagerado de comportamento alimentar saudável.
Fixsen et al., 2020	Pessoas autoidentificadas como “obceçadas” por alimentação saudável ou com ON e profissionais não médicos que trabalham com ON.	Reino Unido	Reunir o maior número possível de perspectivas diferentes sobre a ortorexia nervosa e os significados atribuídos a práticas alimentares “saudáveis” extremas.	Entrevistas de pessoas autoidentificadas como “obceçadas” por alimentação saudável ou com ON e profissionais não médicos que trabalham com ON, juntamente com tópicos de ortorexia de um site de transtorno alimentar.
Pontes et al., 2014	Alunos dos cursos Técnico em Nutrição e Dietética e Técnico em Secretariado	Brasil	Realizar a tradução e adaptação cultural do Orto-15, questionário desenvolvido em 2005 como ferramenta de percepção da ortorexia.	Tradução do Orto-15 do italiano para o português com discussão em grupo focal e aplicação de teste piloto, para que o instrumento possa ser utilizado em estudo com alunos do curso Técnico em Nutrição de Brasília-DF.
Raggat et al., 2018	Pessoas com mais de 16 anos com acesso ao fitspiration	Austrália	Descrever os tipos de conteúdo do fitspiration que os usuários acessam e como eles se envolvem com o conteúdo, investigar os comportamentos desordenados alimentares e de exercícios e o sofrimento psicológico dos indivíduos que acessam o fitspiration e	Pesquisa on-line transversal. Os participantes foram recrutados por meio das redes sociais. Foram avaliados quanto ao sofrimento psicológico com a Escala de Sofrimento Psicológico Kessler 10 (K10), comportamentos alimentares com o Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) e comportamentos de exercício compulsivo com o

			compreender a influência percebida do fitspiration sobre saúde e bem-estar.	Inventário de Dependência de Exercício (EAI).
Santarossa et al., 2018	Autores de publicação do Instagram	Suíça	Compreender a natureza da conversa ortorexia no Instagram e entre uma subamostra aleatória de imagens, analisar os tipos de imagens e as biografias dos autores.	Utilizando o programa Netlytic, foi realizada uma análise de texto; um esquema de análise de conteúdo de imagem foi desenvolvido e implementado para as imagens ortorexia; e por fim, foram analisadas biografias de autores.
Turner & Lefevre, 2017	Pessoas que utilizam redes sociais	Reino Unido	Investigar as ligações entre o uso de mídias sociais, em particular o Instagram, e os sintomas de ortorexia nervosa.	Questionário online aplicado aos utilizadores de redes sociais que acompanhavam contas de alimentação saudável, sendo avaliado através do ORTO-15, o uso de mídias sociais, comportamentos alimentares e sintomas de ortorexia nervosa.
Vieira et al., 2020	116 Graduandos de Nutrição	Brasil	Identificar a prevalência e os fatores associados à ON em graduandos de Nutrição.	Estudo transversal, A coleta de dados por meio de questionário online autoaplicável, avaliando a condição sociodemográfica, estilo de vida e presença de ON nos participantes. A ON foi avaliada por meio do questionário ORTO-15. Os dados obtidos foram analisados no SPSS, considerando um nível de significância estatística de 5%.
Yurtdaş-Depboylu et al., 2022	1.232 adolescentes do ensino médio	Turquia	Determinar a relação entre dependência de mídias sociais e ortorexia nervosa (ON), atitude alimentar e imagem corporal em adolescentes.	Estudo transversal realizado com. Os dados foram coletados por meio do Questionário Escala de Dependência de Mídias Sociais para Adolescentes, Eating Attitude Test-26 (EAT-26), Escala de Imagem Corporal (BIS) e questionário ORTO-11.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os estudos sobre ON são escassos até o momento, o comportamento alimentar foi descrito no final da década de 1990, porém muitos profissionais ainda não têm conhecimento sobre o assunto (Moreira et al., 2021, como citado em Pontes, 2012).

Portanto, ainda se fazem necessárias mais pesquisas e instrumentos que abordem e descrevam o comportamento ortoréxico e propostas de tratamentos para que os profissionais da saúde possam identificar o indivíduo com comportamento ortoréxico e propor uma abordagem adequada (Cordioli, 2014).

A Escala de Ortorexia Nervosa (ORTO-15) foi desenvolvida por Donini e colaboradores (2004) como um questionário de 15 itens que determina o nível do comportamento dos indivíduos obcecados com alimentação saudável ou que apresentam distúrbios comportamentais nesse sentido. A escala foi adaptada para o turco por Arusoğlu e colaboradores (2010) e abreviado para se tornar uma escala com 11 itens (ORTO-11). A diferença se dá pela retirada de quatro questões da escala original. A maior pontuação que pode ser atingida na escala ORTO-11 é 44, indicando comportamento alimentar normal. Pontuações de 27 pontos ou menos são definidas como ortoréxicas. Quanto mais baixa a pontuação, maior é a tendência ao comportamento ortoréxico, enquanto pontuações mais próximas do auge da escala (44 pontos) a tendência é de um comportamento alimentar normal (Yurtdaş-Depboylu et al., 2023). A colaboração de uma equipe profissional com médicos, psicólogos e outros profissionais é essencial para o tratamento, visando uma melhor qualidade de vida para o paciente (Pontes et al., 2014).

Bartrina (2007) descreveu o perfil dos indivíduos vulneráveis à ON como: pessoas meticolosas, organizadas e com exacerbada necessidade de autocuidado ou proteção. Vieira e colaboradores (2020) indicam alguns grupos vulneráveis à ON, sendo eles: os estudantes de medicina, médicos, estudantes de nutrição, nutricionistas, pessoas com sintomas de ansiedade, obsessivocompulsivos e aqueles que supervalorizam o corpo perfeito, incluindo mulheres, adolescentes.

É inegável que as mídias sociais têm um impacto na percepção que os adolescentes têm sobre seus próprios corpos. Em uma era dominada por imagens editadas, filtros e padrões de beleza muitas vezes inatingíveis, muitos jovens sentem-se sob constante pressão para se adequarem a um ideal estético. Esta pressão pode ser intensificada pela constante comparação com celebridades e influenciadores digitais (Turner & Lefevre et al., 2017).

O Instagram® é uma rede social que permite a exposição e compartilhamentos de vídeos, fotos e trocas de informações sobre diferentes conteúdos, com ferramentas que permitem curtir, comentar e compartilhar fotos, utilizar filtros, seguir pessoas e conteúdos que abordam temáticas específicas. O aplicativo teve início no Brasil no ano de 2010, por Kevin Systrom e pelo brasileiro Mike Krieger onde grande parte dos seus usuários foram pessoas que migraram de outra plataforma similar (Facebook) para a nova rede social que estava chegando com uma proposta diferente (Instagram, 2023).

A rede social mais utilizada entre os adolescentes que participaram do estudo Yurtdaş-Depboylu e colaboradores (2022) foi o Instagram®. A mídia ostenta um corpo perfeito e a partir do aumento do consumo desse conteúdo o algoritmo entende que você gosta e tem interesse, ofertando cada vez mais esse assunto (Santarossa et al., 2018). A exposição limitada a esse tema pode levar os usuários a crerem que somente aqueles que têm um corpo moldado através de uma restrição alimentar são felizes (Raggatt et al., 2018). A incapacidade de atender a esses padrões elevados pode levar a sentimentos de inadequação e autoavaliação negativa. Essa insatisfação com a própria imagem pode ser um fator desencadeador de vários problemas psicológicos, como: depressão, ansiedade generalizada, transtorno alimentar e de imagem (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022).

Em uma pesquisa realizada na Turquia (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022), foi mostrado que um amplo número de adolescentes possuíam dependência moderada em redes sociais, já no Egito grande parte possui dependência extrema. Diante disso, pode-se inferir que quanto maior a dependência às mídias sociais, consequentemente, maior é a tendência em desencadear a Ortorexia Nervosa (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022).

O comportamento do indivíduo ortoréxico está associado a outras características psicopatológicas, como o espectro obsessivocompulsivo, atitudes repetitivas e traços de perfeccionismo gerando uma sensação de superioridade e desprezo sobre os hábitos alimentares e estilos de vida de outras pessoas (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). A partir disso, o afastamento da sociedade é inevitável, porque os indivíduos com ortorexia nervosa se sentem no dever de esclarecer e convencer seus familiares e amigos dos prejuízos à saúde que, sob seu ponto de vista, seriam causados pelo consumo de alimentos que não são saudáveis e seus maus hábitos. Esse comportamento pode gerar conflitos e dificuldades de convivência, ocasionando no isolamento social do indivíduo (Fixsen et al., 2020).

Os estudos sobre ON ainda são escassos, mas entende-se que o enfoque multidisciplinar é fundamental para a sua abordagem, pois, o acompanhamento nutricional, médico (nutrólogo e psiquiatra) e psicológico é a base para uma intervenção efetiva.

Apesar de poucos estudos relacionados à ON, dentre os selecionados, pode-se observar que apresentam relevância para o tema proposto, relacionando a Ortorexia Nervosa e a influência das mídias sociais em adolescentes.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados sugerem que ainda há uma grande necessidade de pesquisas e novos estudos direcionados para que a Ortorexia Nervosa seja mais conhecida e compreendida, não só pela população, como também pelos profissionais de saúde, a fim de proporcionar uma abordagem eficaz através de uma equipe multidisciplinar composta por médico (nutrólogo e psiquiatra), nutricionista e psicólogo. São necessários estudos que descrevam de uma forma mais eficiente o comportamento ortoréxico, sua etiologia, que apontem diagnósticos e tratamento plausível. As escalas “ORTO-15” e “ORTO-11” são ótimas ferramentas para identificação de ON, porém ainda se faz necessário a elaboração de novos métodos mais efetivos para concretizar possível diagnóstico.

Os estudos mostraram que o alto uso das mídias sociais pode intensificar os sintomas depressivos e de transtornos alimentares e de imagem. Além disso, pessoas que possuem ON ou outros TA, preferem seguir recomendações de influenciadores das mídias sociais que na maioria das vezes não portam embasamento algum sobre o assunto para transmitir aos seguidores. Os adolescentes, por serem mais influenciáveis devem ser acompanhados e orientados sobre o uso das redes sociais e o tempo gasto nelas, sobre o conteúdo consumido e a veracidade dele, com o intuito de reduzir os efeitos negativos da exposição constante a imagens de corpos irreais e a desinformação associada a nutrição e alimentação saudável, reduzindo os riscos de desencadear transtornos alimentares, especialmente a ortorexia.

A principal dificuldade associada à ON é diferenciar o indivíduo que prioriza hábitos alimentares saudáveis daquele que apresenta comportamento obsessivo e fixação pela pureza e valor nutricional dos alimentos. Por fim, é sugerido que a Ortorexia Nervosa deva ser considerada como uma condição clínica e não como um estilo de vida.

#### REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association . (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (Artmed, 5 Ed.) [Review of Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais]. American Psychiatric Association . <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>
- Azzi, R., Mhanna, M., Halit, S., Obeid, S., & Soufia, M. (2023, June 14). Attachment styles and orthorexia nervosa among Lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem [Review of Attachment styles and orthorexia nervosa among Lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem]. ScienceDirect; Archives de Pédiatrie: v. 30, n. 5, p. 314–320. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929693X23000775?via%3Dihub>
- Bartrina, J. (2007, November 16). Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable [Review of Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable]. Scielo. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222007000400002&lng=es&nrm=iso](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002&lng=es&nrm=iso)
- Brum, C. N. de, Zuge, S. S., Rangel, R. F., Freitas, H. M. B. de, Pieszak, G. M. Revisão narrativa da literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: Lacerda, M. R.; Costenaro, R. G. S. Metodologia de pesquisa para a enfermagem a saúde da teoria a prática. 1ª ed. Porto Alegre: Moriá, 2015. p. 123-142.
- Cordioli, A. (2014). TOC: Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (Artmed, Ed.) [Review of TOC: Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno Obsessivo-Compulsivo]. E-Book.
- Donini LM., Marsili D., Graziani MP., Imbriale M., & Cannella C. (2004, 9 de junho). Ortorexia nervosa: um estudo preliminar com proposta de diagnóstico e tentativa de mensurar a dimensão do fenômeno [Revisão de Ortorexia nervosa: um estudo preliminar com proposta de diagnóstico e tentativa de mensurar a dimensão do fenômeno ]. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15330084/>
- Ferreira, M., & Nelas, P (2016). Adolescências. Adolescentes. Milênio - Jornal de Educação, Tecnologias e Saúde , (32), 141–162. Obtido em <https://revistas.rcaap.pt/millennium/article/view/8399>.
- Fixsen, A., Cheshire, A., & Berry, M. (2020, 30 de junho). A Construção Social de um Conceito-Ortorexia Nervosa: Narrativas Morais e Psicopolítica [Revisão de A Construção Social de um Conceito-Ortorexia Nervosa: Narrativas Morais e Psicopolítica ]. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32418500/>
- Instagram. (2023, November 17). Wikipedia. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Instagram#:~:text=O%20Instagram%20foi%20criado%20pelo>

Marco Legal: Saúde, Um Direito De Adolescente (2007). [Review of Marco Legal: Saúde, Um Direito De Adolescente ]. [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07\\_0400\\_M.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf)

Martins, M. C. T., Alvarenga, M. dos S., Vargas, S. V. A., Sato, K. S. C. de J., & Scagliusi, F. B.. (2011). Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista De Nutrição*, 24(2), 345–357. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>.

Oliveira, C. F. de, Santos, D. B. dos, Silva, E. A. do P. D., Moreira, L. M., & Carvalho, S. M. de. (2023, March 5). Uso excessivo de telas: o impacto das telas sobre o desenvolvimento psicossocial da criança e adolescente [review of uso excessivo de telas: o impacto das telas sobre o desenvolvimento psicossocial da criança e adolescente]. *Revista Fit*. <https://revistaft.com.br/uso-excessivo-de-telas-o-impacto-das-telas-sobre-o-desenvolvimento-psicossocial-da-crianca-e-adolescente/>.

Pontes, J. B., Montagner, M. I., & Montagner, M. Â. (2014). Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15 [Review of Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15]. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*. [https://www.researchgate.net/publication/280985531\\_ORTOREXIA\\_NERVOSA\\_ADAPTACAO\\_CULTURAL\\_DO\\_ORTO-15](https://www.researchgate.net/publication/280985531_ORTOREXIA_NERVOSA_ADAPTACAO_CULTURAL_DO_ORTO-15)

Raggatt, M., Wright, C. J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. (2018). I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing [Review of I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing]. *BMC Public Health*. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5930-7>

Rossi, A., Moreira, E., & Rauen, M. . (2023). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista De Nutrição*, 21(6). <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/9627>.

Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., & Woodruff, S. (2019). Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. [Review of Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software]. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30317422/>

Turner, P., & Levefre, C. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa [Review of Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa]. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28251592/>

Vieira, C., Silva, L., Barakat, B., Canelada, C., & Silva, M. (2023). Fatores associados à ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição [Review of Fatores associados à ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de nutrição]. [https://www.researchgate.net/publication/374146642\\_FATORES\\_ASSOCIADOS\\_A\\_ORTOREXIA\\_NERVOSA\\_EM\\_ACADEMICOS\\_DO\\_CURSO\\_DE\\_NUTRICAO](https://www.researchgate.net/publication/374146642_FATORES_ASSOCIADOS_A_ORTOREXIA_NERVOSA_EM_ACADEMICOS_DO_CURSO_DE_NUTRICAO)

Wells, R. H. C., Bay-Nielsen, H., Braun, R., Israel, R. A., Laurenti, R., Maguin, P., & Taylor, E. (2011). CID-10: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde. São Paulo: EDUSP.

Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(8), 3725–3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>.