

## **Pregorexia: uma reflexão sobre a influência das mídias sociais na autoimagem e no desenvolvimento de transtornos alimentares na gravidez**

**Pregorexia: a reflection on the influence of social networks on self-image and on the development of eating disorders during pregnancy**

**Pregorexia: una reflexión sobre la influencia de las redes sociales en la autoimagen y en el desarrollo de trastornos alimentarios durante el embarazo**

Recebido: 08/10/2022 | Revisado: 24/10/2022 | Aceitado: 26/10/2022 | Publicado: 31/10/2022

**Áurea Karolina Araújo Lopes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8326-5765>  
Universidade Nilton Lins, Brasil  
E-mail: aurealopees@gmail.com

**Fábio Henrique Leite Tavares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1988-1800>  
Universidade Nilton Lins, Brasil  
E-mail: fabiohtavares@hotmail.com

**Naíla Barbosa Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2853-2052>  
Universidade Nilton Lins, Brasil  
E-mail: nailareis@gmail.com

### **Resumo**

A pregorexia ocorre em mulheres durante o período da gravidez, é um tipo de comportamento. Sua etiologia é semelhante à da anorexia nervosa, uma vez que as mulheres grávidas com pregorexia restringem a ingestão de calorias diariamente, aderindo a estilos extremos em relação a autoimagem. Este estudo tem como Objetivo Geral: Refletir sobre os aspectos que definem a Pregorexia e sua influência na autoimagem através das mídias sociais. Como objetivos específicos: Apresentar o que é Pregorexia; destacar o desenvolvimento de transtornos alimentares na gestação; verificar acerca da atuação do nutricionista no manejo de pessoas com transtornos alimentares. A metodologia da pesquisa bibliográfica foi um estudo de revisão sistemática, com abordagem qualitativa. Os dados para análise foram coletados de artigos científicos, livros e revistas já publicados, acessados de fontes no Google Acadêmico e Scielo. Como criterios de inclusão para este estudo foram, materiais bibliográficos, selecionados de acordo com o conteúdo relevância para inserção no estudo, em língua portuguesa e estrangeira, de acesso gratuito, dando ênfase aos termos relacionados aos descritores: Gravidez; Mídias sociais; Transtornos alimentares; Pregorexia. Organizados de acordo com BVS-Biblioteca Virtual em Saúde, DeCS – Descritores em Ciências da Saúde. Quanto a exclusão de artigos, deu-se por meio daqueles que não tinham relação com a temática proposta e os de acesso pago. Estudos como este são importantes para dar melhor compreensão acerca dos fenômenos das redes sociais e a influência sobre o comportamento alimentar e desenvolvimento de transtornos alimentares na gravidez, como a Pregorexia.

**Palavras-chave:** Pregorexia; Gravidez; Mídias sociais; Transtornos alimentares.

### **Abstract**

Pregorexia occurs in women during the period of pregnancy, it is a type of behavior. Its etiology is similar to that of anorexia nervosa, since pregnant women with pregorexia restrict their daily calorie intake, adhering to extreme styles in relation to self-image. This study has the General Objective: To reflect on the aspects that define Pregorexia and its influence on self-image through social media. As specific objectives: To present what Pregorexia is; highlight the development of eating disorders during pregnancy; to verify about the role of the nutritionist in the management of people with eating disorders. The methodology of the bibliographic research was a systematic review study, with a qualitative approach. Data for analysis were collected from scientific articles, books and journals already published, accessed from sources on Google Scholar and Scielo. As inclusion criteria for this study, bibliographic materials were selected according to the content relevance for insertion in the study, in Portuguese and foreign languages, with free access, emphasizing the terms related to the descriptors: Pregnancy; Social media; eating disorders; Pregorexia. Organized according to the VHL - Virtual Health Library, DeCS - Descriptors in Health Sciences. As for the exclusion of articles, it took place through those that were unrelated to the proposed theme, and those with paid access. Studies

such as this one are important to provide a better understanding of the phenomena of social networks and the influence on eating behavior and the development of eating disorders in pregnancy, such as Pregorexia.

**Keywords:** Pregorexia; Pregnancy; Social media; Eating disorders.

### Resumen

La pregorexia se presenta en la mujer durante el período de embarazo, es un tipo de conducta. Su etiología es similar a la de la anorexia nerviosa, ya que las mujeres embarazadas con pregorexia restringen su aporte calórico diario, adhiriéndose a estilos extremos en relación con la autoimagen. Este estudio tiene como Objetivo General: Reflexionar sobre los aspectos que definen la Pregorexia y su influencia en la autoimagen a través de las redes sociales. Como objetivos específicos: Dar a conocer qué es la Pregorexia; destacar el desarrollo de trastornos alimentarios durante el embarazo; verificar sobre el papel del nutricionista en el manejo de personas con trastornos alimentarios. La metodología de la investigación bibliográfica fue un estudio de revisión sistemática, con enfoque cualitativo. Los datos para el análisis se recopilaron de artículos científicos, libros y revistas ya publicados, accedidos desde fuentes en Google Scholar y Scielo. Como criterio de inclusión para este estudio, se seleccionaron materiales bibliográficos de acuerdo con la relevancia del contenido para la inserción en el estudio, en portugués y en lenguas extranjeras, de libre acceso, con énfasis en los términos relacionados con los descriptores: Embarazo; Redes sociales; trastornos de la alimentación; Pregorexia. Organizado según la BVS - Biblioteca Virtual en Salud, DeCS - Descriptores en Ciencias de la Salud. En cuanto a la exclusión de artículos, se dio a través de aquellos que no tenían relación con la temática propuesta y aquellos con acceso pago. Estudios como este son importantes para brindar una mejor comprensión del fenómeno de las redes sociales y la influencia en la conducta alimentaria y el desarrollo de trastornos alimentarios en el embarazo, como la Pregorexia.

**Palabras clave:** Pregorexia; El embarazo; Redes sociales; Trastornos de la alimentación.

## 1. Introdução

A pregorexia ocorre em mulheres durante o período da gravidez, é um tipo de comportamento alimentar caracterizado pelo medo excessivo de ganhar peso na gestação, com isso, as mulheres com histórico de transtornos alimentares tendem a sofrer com esse transtorno podendo ocorrer inicialmente neste período (García & Ternero, 2019).

O termo pregorexia deriva da mistura das palavras 'pregnancy', que significa gravidez em inglês, e 'orexia', de orexis, que significa apetite, esse termo não é formalmente reconhecido para diagnóstico e pesquisas científicas (Vianna & Vilhena, 2016, p.12). Sua etiologia é semelhante à da anorexia nervosa, uma vez que as mulheres grávidas com pregorexia restringem a ingestão de calorias diariamente, sendo a prática de exercícios, adesão a estilos extremos, em relação a autoimagem, comparando-se ao modal das redes sociais, sendo este, fator potencial para o desenvolvimento das características presentes em transtornos alimentares (García-Láz-Camacho, 2017).

Os transtornos alimentares (TA) são influenciados pelo impacto sociocultural do padrão alimentar que é imposto pela sociedade, que por um lado, faz apologia ao estilo de vida saudável e por outro lado, incentiva o ideal de magreza e ao mesmo tempo estimula o consumo de produtos calóricos (Silva, & Pujals, 2017).

Transtornos Alimentares (TA) são considerados doenças psiquiátricas caracterizadas por perturbações graves e persistentes da conduta alimentar, envolvendo a preocupação excessiva com o peso e a forma corporal, em que são realizadas dietas extremamente restritivas ou uso de métodos inapropriados para alcançar o corpo idealizado (De Sousa; Menezes & de Brito, 2020).

Na sociedade contemporânea a criação de conteúdos televisivos e em redes sociais idealizando uma maternidade perfeita juntamente com o corpo perfeito, o ganho de peso ideal e o puerpério tranquilo com o emagrecimento rápido de todo peso ganho pela mãe (Oliveira et al., 2020).

De acordo com Motta (2017), uma pesquisa britânica realizada pela University College London (UCL) e divulgada no "Daily Mail" revelou que um quarto das mulheres grávidas entrevistadas mostra preocupação excessiva com seu peso e boa forma, sendo que 7% delas sofrem de transtornos alimentares nos três primeiros meses. A Pesquisa realizada com 700 mulheres grávidas, mostrou-se, ainda, que 2% das participantes se exercitavam excessivamente para não ganhar peso e ficavam em jejum

prolongado.

Oliveira et al. (2020), sinalizou que, no Brasil uma pesquisa feita em Brasília-DF, constatou-se que 52% das grávidas sofreram com algum tipo de transtorno alimentar durante este período, demonstrando que durante esse período a relação com corpo é negativa juntamente com as atitudes alimentares e baixa autoestima.

Transtornos alimentares podem ser nocivos à saúde não somente da mãe, mas também da criança, como, retardo físico e deficiência nutricional no feto, até mesmo de parto prematuro ou o risco de morte (Varela et al., 2019). Por esse contexto, entende-se que, a pregorexia e essa obsessão pela “imagem perfeita” no período gestacional, pode desencadear outros problemas de ordem psicológica elevando ainda mais a gravidade deste comportamento alimentar.

O transtorno da pregorexia foi descrito como uma obsessão por se manter magra durante a gestação, embora o termo não tenha sido reconhecido formalmente em diagnósticos médicos, internacionalmente em relação às suas distintas características, por ausência de estudos para identificá-las corretamente, logo não é classificado como desordem (De Melo Oliveira; De Sousa & Santos, 2022).

No entanto, faz-se necessário, novas pesquisas para melhor compreensão acerca deste tipo de transtorno alimentar, a preocupação com a autoimagem e a influência causada pelas mídias sociais, assim como, a busca pelo corpo perfeito e o desejo de estar atualmente no padrão propagado por essas mídias tem levado muitas mulheres a mudarem seus hábitos alimentares de maneira extrema, com isso vem surgindo diversos tipos de transtornos alimentares, entre os quais está a pregorexia, que ocorre no período da gravidez.

A pesquisa se justifica pelo fato de ser um estudo pouco debatido entre a sociedade, porém muito presente nas mulheres grávidas, também pelo fato de as mídias sociais estimularem a busca pelo corpo perfeito. Desta forma, para os profissionais a temática é importante, pois através deste estudo pode se descobrir diversas maneiras para se combater o transtorno da pregorexia. Para a comunidade científica a temática é relevante, pois sinaliza para novos estudos relacionados a temática dos transtornos alimentares, como, o da pregorexia que afeta as mulheres na fase da gravidez.

À vista disso, este estudo tem como Objetivo Geral: Refletir sobre os aspectos que definem a Pregorexia e sua influência na autoimagem através das mídias sociais. Como objetivos específicos: Apresentar o que é Pregorexia; destacar o desenvolvimento de transtornos alimentares na gestação; verificar acerca da atuação do nutricionista no manejo de pessoas com transtornos alimentares.

## 2. Metodologia

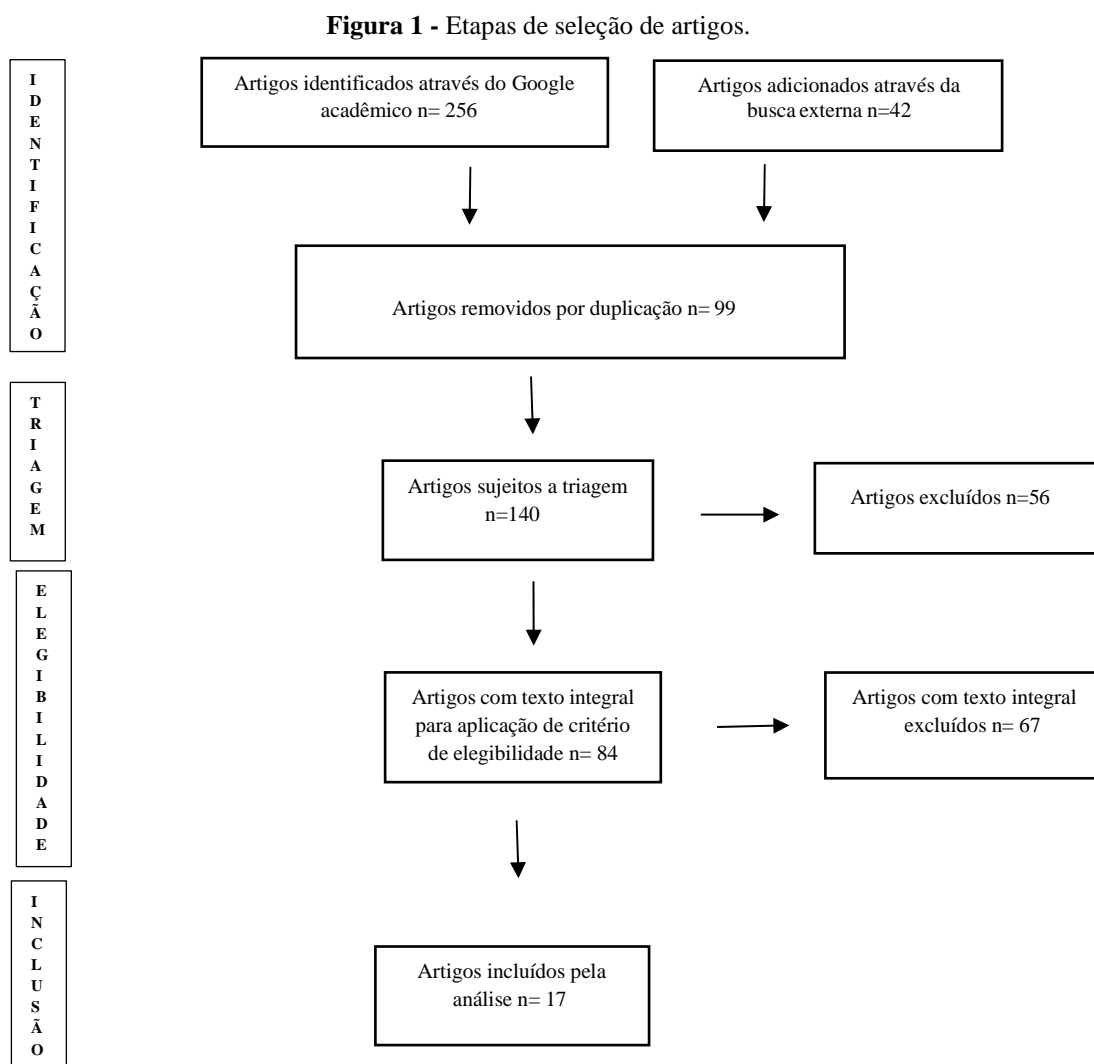
A metodologia da pesquisa bibliográfica foi um estudo de revisão sistemática, com abordagem qualitativa, assim como outros tipos de estudo de revisão, é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada (Sampaio & Mancini, 2007).

Quanto a pesquisa bibliográfica qualitativa, “A pesquisa bibliográfica está inserida principalmente no meio acadêmico e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas” (De Sousa; De Oliveira & Alves, 2021, p.2). Análise dos conteúdos nos permite analisar as comunicações ou textos, possibilitando ao pesquisador identificar os inúmeros dos sentidos contidos no material em análise (Leite, 2017).

Os dados para análise foram coletados de artigos científicos, livros e revistas já publicados, acessados de fontes no Google Acadêmico e Scielo. Como criterios de inclusão para este estudo foram, materiais bibliográficos selecionados de acordo com o conteúdo relevância para inserção no estudo, em língua portuguesa e estrangeira, de acesso gratuito, dando ênfase aos

termos relacionados aos descritores: Gravidez; Mídias sociais; Transtornos alimentares; Pregorexia.

Organizados de acordo com BVS- Biblioteca Virtual em Saúde, DeCS – Descritores em Ciências da Saúde. Quanto a exclusão de artigos, deu-se por meio daqueles que não tinham relação com a temática proposta, bem como, os de acesso pago. Estudos como este são importantes para dar melhor compreensão acerca dos fenômenos das redes sociais e a influência sobre o comportamento alimentar, bem como, o desenvolvimento de transtornos alimentares na gravidez, como a Pregorexia. Foram selecionados 17 artigos, inseridos no resultado e discussão da pesquisa, como sinaliza a Figura 1 abaixo:



Fonte: Autores.

### 3. Resultados e Discussão

Para alcançar os objetivos propostos neste estudo foram utilizados os seguintes artigos, com o mostra a Tabela 1 abaixo:

**Tabela 1 - Artigos selecionados.**

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Tema</b>	<b>Resumo</b>
Bannatyne et al.	2018	Sinais e sintomas de transtornos alimentares na gravidez: um estudo de consenso Delphi.	O estudo teve como objetivo estabelecer um consenso sobre a expressão e distinção de transtornos alimentares durante a gravidez para melhorar a conscientização.
De Moraes, C. E. F., de Almeida Maravalhas, R., & Mourilhe.	2019	O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares.	O presente artigo aborda o papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos TA. Os manuais para manejo dos TA recomendam que o tratamento seja realizado por profissionais especializados, de diferentes áreas, incluindo a nutrição.
Juli, R. M.	2019	A “beleza imperfeita” nos transtornos alimentares.	Pregorexia, o transtorno alimentar que aflige as grávidas mulheres que não querem ganhar peso durante a gravidez e passam por treinos prolongados e de baixa caloria dietas.
Manadera et al.	2019	A pregorexia-anorexia durante a gravidez.	As mídias sociais tem forte influencia sobre o comportamnto aleimntar, no que se refere a autoimagem perfeita.
De Souza; Menezes & De Brito.	2020	Transtornos alimentares durante a gestação.	Os transtornos alimentares (TA) são influenciados pelo impacto sociocultural do padrão alimentar que é imposto pela sociedade.
Kay, C.	2020	Pregnancy and Pregorexia.	Pregorexia, que é uma combinação de duas palavras – gravidez e anorexia – é usada para descrever uma pessoa que tem um medo não natural de ganhar peso durante a gravidez”, diz ela. Por causa desse medo, Gaither diz que uma mãe grávida pode não se nutrir adequadamente ou ao feto em desenvolvimento.
Mróz, M., & Korek, E.	2020	Review of non-specific eating disorders.	Além de complicações somáticas, e perda/ganho de peso, distúrbios e deficiências alimentares, esses distúrbios geralmente causam problemas no funcionamento diário.
Tuncer, E. et al.	2020	The importance of pregorexia awareness.	Embora a pregorexia não seja formalmente reconhecida como um diagnóstico médico, o termo pode ser considerado um transtorno alimentar na gravidez.
Oliveira, A. L. M., & Natália Rocha, R.	2020	Transtorno alimentar em mulheres grávidas do Distrito Federal.	Esse estudo teve como objetivo avaliar os fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre mulheres grávidas do Distrito Federal. Tratou-se de um estudo transversal e descritivo.
Astolfi Espinosa, G.	2021	Trastornos alimentarios.	O presente trabalho consistiu em realizar uma pesquisa bibliográfica permitindo estudar a experiência da gravidez em mulheres que sofrem de um Transtorno Alimentar.
Gerges, S., Obeid, S., & Hallit, S.	2021	Validação da versão em árabe da Escala de Atitudes Alimentares Desordenadas na Gravidez (A-DEAPS) entre gestantes libanesas: Um passo mais próximo da Consciência da Pregorexia.	A escassez de estudos explorando esse fenômeno mostra a importância da conscientização acerca de uma alimentação equilibrada durante a gravidez e os riscos de desnutrição tanto para a futura mãe quanto para o feto.
Lopes, P. A., & Trajano, L. A. D. S. N.	2021	Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de literatura	O mundo virtual é uma realidade dos adolescentes em todo o mundo. Consequência disso, é um meio em que pode ser um facilitador de sintomas de transtornos alimentares.
Marques, M. R., Sanches, M. D. P., & de Sales Ferreira, J. C.	2021	A influência da mídia social no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes..	Descrever a influência da mídia social no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.
Timerman, F.	2021	Transtornos alimentares.	Os transtornos alimentares vem sendo cada vez mais frequentes na sociedade, com isso mais pessoas são acometidas de patologias físicas e psicológica.
De Melo Oliveira, A., de Sousa, I. B., & Santos, A. C. D. C. P.	2022	Fatores que influenciam no padrão alimentar materno para o desenvolvimento da pregorexia.	A pregorexia é um termo adotado, nos últimos anos, para referir-se a transtornos alimentares em gestantes, que resultam em alterações no seu comportamento alimentar, podendo acometer a gestação, trazendo prejuízos para a mãe e ao bebê.
Floresi, A. C.	2022	Transtornos alimentares.	O desenvolvimento de transtornos alimentares podem trazer consequências para a saúde, uma vez que afeta as condições físicas e nutricionais do indivíduo.
Saleem et al.	2022	Um fenômeno raro de pregorexia em mulheres paquistanesas: precisa entender os comportamentos relacionados.	O objetivo da presente pesquisa foi estudar as experiências vividas e os comportamentos caracterizados pela pregorexia em jovens paquistaneses mulheres.

Fonte: Autores.

### 3.1 Pregorexia

Pregorexia, é um tipo de transtorno alimentar que aflige as grávidas mulheres que não querem ganhar peso durante a gravidez e passam por treinos prolongados e de baixa caloria dietas. Quando o distúrbio começa, ele causa uma alteração o padrão corporal e levam o paciente a se ver gordo mesmo quando ele é muito magro (Juli,2019).

O termo “Pregorexia” apareceu pela primeira vez na imprensa “The Early Show and Fox” em 2008, referindo-se ao medo excessivo no ganhar peso durante a gravidez, bem como, a restrição extrema de calorias, adesão a exercícios e uso de diuréticos com finalidade de manter-se no padrão de comportamento alimentar induzido (Gerges et al., 2021).

Desde o seu surgimento apresentou um número baixo de referências científicas e ainda uma limitação de recursos para um maior conhecimento para sua definição, no entanto, a indicação desse tipo de comportamento alimentar, mostra a maneira como pode influenciar de física e psicologicamente (De Melo Oliveira et al., 2022).

A pregorexia não é formalmente reconhecida pela American Psychological Association como um transtorno mental, mas o termo pode ser considerado um transtorno alimentar, descrito como uma condição em que um indivíduo exibe um medo aumentado de ganho de peso relacionado à gravidez (Saleem et al.,2022, p.2).

De acordo com Gerges et al., (2021), tem havido um aumento na prevalência de transtornos alimentares (incluindo anorexia, bulimia, ortorexia e, recentemente, pregorexia), a gravidez pode servir como base propícia para o surgimento da Pregorexia, relacionado as mudanças físicas e hormonais, bem como, na alimentação, podendo ser este um fator para os desenvolvimentos de outros transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão.

A Pregorexia pode levar a graves consequências clínicas para a mãe, incluindo anemia, osteoporose, hipertensão arterial, parto prematuro ou aborto espontâneo e depressão pós-parto. Filhos de mães caracterizados por baixo peso ao nascer, são mais propensos a defeitos de desenvolvimento, incluindo defeitos do tubo neural e desenvolvimento cognitivo prejudicado (Mróz & Corek, 2020). O período da gravidez exige cuidados especiais com a saúde, pelo fato de que as transformações que ocorrem, podem desencadear o surgimento de alguns sintomas, estes sinais indicam alerta de transtorno alimentar durante esta fase. (Kay,2020).

Segundo Tancer et al., (2020), ao referir-se a gravidez, a mulher vive uma etapa de preocupações relacionadas a sua aparência física, a saúde do bebê, em muitos casos opta por concentrar-se excessivamente na contagem de calorias, comer sozinho, pular refeições, fazer exercícios de forma extrema (Tancer, et al., 2020). No texto abaixo, no Quadro 1, sinaliza alguns destes sintomas que podem surgir durante a gravidez.

**Quadro 1** - Sintomas e sinais de alerta de um transtorno alimentar durante a gravidez.

- ✓ Exercício excessivo ao ponto de exaustão
- ✓ Falta de vontade de modificar sua rotina de exercícios
- ✓ Restringindo a ingestão de alimentos
- ✓ Contagem compulsiva de calorias
- ✓ Compulsão alimentar
- ✓ Purga – vômito autoinduzido ou uso de laxante
- ✓ Sentindo vergonha e culpa sobre o ganho de peso
- ✓ Pesando-se várias vezes ao dia
- ✓ Ganhando pouco ou nenhum peso
- ✓ Expressando medos sobre peso corporal, forma ou tamanho
- ✓ Fadiga crônica
- ✓ Tontura e desmaio

Fonte: Adaptado autor pelo autor de, (Kay.,2020).

O desenvolvimento de transtornos alimentares, como a pregorexia, potencializa os riscos a mãe de desenvolver problemas de ordem emocional e psíquicos, quanto ao bebê, o seu crescimento não saudável, os cuidados relacionados a uma alimentação adequada nesse período é fundamental para a saúde nutricional da mãe e da criança (Oliveira & Rocha, 2020).

Saleem et al. (2022), uma mulher grávida certamente se depara com sua feminilidade biológica, que influencia seu autoconceito. Além disso, ela experimenta uma série de apreensões específicas sobre o curso e o resultado da gravidez. Isso a torna particularmente vulnerável, pois ela é condicionada pelas capacidades adaptativas de sua personalidade, estilo de vida e status no ambiente social.

### **3.2 A Pregorexia e a influência das mídias sociais na autoimagem e no desenvolvimento de transtornos alimentares durante a gravidez**

As mulheres grávidas são particularmente afetadas pelos transtornos alimentares, seus corpos estão mudando dinamicamente para facilitar o desenvolvimento da criança. Entretanto, para algumas mulheres o ganho de peso pode fazer com que se sintam femininas, para outras pode ser uma ameaça à sua feminilidade. (Mandera et al.,2019).

Quanto a isso, a internet, funciona como difusor de informações, visto que reflete as atitudes da própria sociedade, porém, com maior visibilidade e alcance. O impacto do maior tempo em redes sociais como fins de socialização gera repercussão no consumo de conteúdo (Lopes & Trajano, 2021). Assim, cada vez mais pessoas seguem dietas e meios de alcançar o peso ideal de maneira não correta, podendo elevar o surgimento de problemas de saúde físico e emocional.

A imagem corporal é definida pela capacidade que cada pessoa tem de interpretar mentalmente o seu próprio corpo, ou seja, a forma como o vemos e experimentamos (De Melo Oliveira et al., 2022). A pregorexia surge em meio a um período em que a mulher tende a sofrer alterações em seu corpo com transformações físicas e emocionais, podendo ser um fator de insatisfação entre outros sentimentos relacionados a esse período.

No entanto, como sinaliza De acordo com Tuncer et al. (2020), acredita-se que a mídia influencie à pregorexia pelo fato da exposição de fotos de celebridades grávidas magras, com isso, um grande número de mulheres que desejam ter baixo peso na gravidez hoje se preocupam que seu peso continuará ou não após a gravidez. Muitas mulheres optam por seguir uma rotina



extrema de controle de peso sendo esta inadequada para sua saúde.

Para Timerman (2021), esta insatisfação de alguma forma desencadeia e a busca exagerada pela imagem física perfeita, levando pessoas a ficarem mais suscetíveis a comportamentos excessivos e prejudiciais em relação a autoaceitação e cuidados com a saúde, afetando não somente a mãe na gravidez, mas também a criança em seu desenvolvimento.

Vale ressaltar que todo o comportamento excessivo tem consequências, neste caso da pregorexia em período de gravidez, tanto a mãe quanto a criança ainda em formação podem sofrer com níveis de nutrição a abaixo do recomendado possibilitando o surgimento de transtornos alimentares que podem perdurar por um longo período.

Acerca das mídias sociais, Lopes e Trajano (2021) sinaliza que:

Exercício em excesso, procedimentos estéticos, cirurgias plásticas, photoshop, fotos de alimentos com baixas calorias, restrição de doces, exposição de corpos magros e corpos musculosos são exemplos de ações que permeiam as redes sociais, e o grupo mais vulnerável que são os adolescentes, que por ter um menor poder de crítica e menos experiência, reproduzem esses comportamentos que muitas vezes passam a ser prejudiciais (p.3).

Embora a pregorexia” não seja um termo médico, traz à consciência a importância do ganho de peso durante a gravidez. O Engajar-se em comportamentos como exercícios excessivos, restringir calorias ou evitar ambientes sociais envolvendo comida pode ser indicativo de algo muito mais sério (Kay,2020).

Em relação a mídia, a pregorexia foi descrita como uma redução da ingestão (controle da dieta, contagem das calorias, pular refeições, se isolar durante as mesmas) e aumento de exercício físico na busca de compensar o ganho de peso gestantes que passam horas na academia para se manterem longilíneas durante a gestação (De Melo Oliveira; De Sousa & Santos, 2022).

Atualmente a exposição nas mídias sociais vem mudando o comportamento de muitas pessoas, em relação a alimentação e a autoimagem, com isso, aumenta o número de pessoas que seguem por si só dietas orientadas pelos chamados “influenciadores digitais”, que em muitos casos não estão relacionados com a nutrição com embasamento profissional. Estas mudanças comportamentais, provenientes de uma mídia que promove o “corpo perfeito”, que para muitas mulheres é uma realidade distante, trazem rigorosas ideias de como se alimentar para perder ou ganhar peso.

A presença de transtornos alimentares na gestação traz risco materno e fetal, incluindo alta prevalência de abortos, baixo peso ao nascimento, complicações obstétricas, hiperemese gravídica, diabetes gestacional, pré-eclâmpsia/hipertensão, aumento de cesarianas, depressão pós-parto e baixos escores, os comportamentos alimentares de controle de peso – como dietas restritas, vômitos e exercícios excessivos – contribuem para danos no crescimento fetal por comprometer a passagem dos nutrientes essenciais do sangue materno para o feto (De Sousa et al., 2020).

A pregorexia é um impulso nas mulheres para controlar o ganho de peso na gravidez através de vários métodos, como dieta extrema e exercícios, podendo exceder-se ainda mais em relação a resultados não alcançados, com isso, o surgimento de outros problemas psicológicos neste período não são descartados (Saleem, et al.,2022, p.5).

Sobre a pregorexia na gravidez, Bannatyne et al. (2018) diz:

A Historicamente, as apresentações de transtornos alimentares na gravidez têm sido frequentemente rotuladas de 'pregorexia' na mídia popular, um termo que descreve um medo excessivo de ganho de peso relacionado à gravidez e envolvimento em vários comportamentos compensatórios para evitar mudanças de peso ou forma que são características de uma gravidez saudável (p.11).

Não se trata apenas sobre aquilo que é ingerido pela mulher na gravidez, mas em compreender acerca da alimentação adequada e os benéficos que pode trazer para a seu estado nutricional. Vale ressaltar que mesmo não sendo um termo não reconhecido, ter conhecimento acerca da Pregorexia é de extrema relevância para a mãe inteirar-se, pelo fato que afeta o padrão alimentar materno podendo refletir na saúde e no desenvolvimento de seu filho (De Melo Oliveira; De Sousa & Santos, 2022).



Em relação aos fatores psicológicos, o fato de aparecer nas gestantes um senso de responsabilidade materna, uma mudança na percepção de seu corpo e uma capacidade de separar sua gravidez do TA, com isso, o surgimento de transtornos alimentares é uma realidade na sociedade que cada vez mais se apodera de meios impróprios para a saúde (Astolfi Espinosa, 2021).

Para De Moraes et al., (2019), a visão perfeccionista da alimentação também é um fator desencadeante dos episódios de compulsão alimentar, potencializando comportamentos restritivo e extremos relacionados a alimentação, elevando o consumo de alimentos fora dos padrões recomendados pela nutrição saudável.

Olhando por este contexto, existe questionamentos que podem ser sinalizados aqui, por exemplo, a que ponto esse pensamento perfeccionista relacionado a autoimagem é prejudicial? Quais os cuidados que devem ser tomados e orientações a serem seguidas diante dos transtornos alimentares? No tópico a seguir, os transtornos alimentares são descritos para melhor compreensão acerca desse tema.

### **3.3 Os transtornos alimentares -TA**

Conforme Timerman (2021), os TA são doenças psiquiátricas e multifatoriais e suas características estão nas inadequações do padrão, bem como das atitudes alimentares que causam perdas clínicas, emocionais e sociais do indivíduo.

Os transtornos alimentares são patologias persistentes que afetam tanto o hábito quanto o comportamento alimentar em que há uma ingesta desregulada de calorias comprometendo a saúde física e mental do indivíduo (DSM-V, 2014).

Diante desse contexto, as mulheres com baixa renda e em condições de vulnerabilidade social tem maior propensão em desenvolver transtornos alimentares. Em virtude disto, os transtornos alimentares podem ser nocivos à saúde não somente física, mas também psicológica, pois vai de encontro com a saúde mental daqueles que os possuem.

Devido a esses transtornos podem ocorrer uma série de consequências para mãe e o bebê durante a gestação e após o nascimento, como anomalias fetais, abortos espontâneos, parto cesáreo, crescimento fetal reduzi do, depressão pós-parto e até duração de lactação mais curta (Oliveira & Rocha, 2020).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V,2014), existem diversos tipos de transtornos alimentares, podem estar relacionados a diferentes comportamentos que são desenvolvidos em indivíduos que estão sob algum tipo influência quer seja fisiológica ou psicológica. Acerca dos diferentes tipos de transtornos alimentares, o Quadro 2 sinaliza:

## Quadro 2 - Tipos de Transtornos Alimentares.

**Anorexia-** A anorexia é um dos transtornos alimentares mais conhecidos. O distúrbio, segundo a psiquiatra, é “caracterizado por restrição da ingesta alimentar, levando a baixo peso corporal”, e possui uma alta taxa de mortalidade.

**Bulimia-** Comumente confundido com a anorexia, esse transtorno se caracteriza por “episódios de grande ingestão de alimentos em curto intervalo de tempo, com sensação de perda de controle para comer, associadamente a frequentes comportamentos inadequados”.

**Compulsão alimentar-** Assim como na bulimia, a compulsão alimentar é caracterizada “pela ocorrência de episódios frequentes de grande ingestão de alimentos em tempo limitado, acompanhados por uma sensação de perda de controle sobre o que ou o quanto se come”, revela a especialista.

**Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo-** Também conhecido como TARE, esse distúrbio diz respeito a evitação de determinados alimentos ou grupos alimentares, relacionada a diversos fatores como textura, sabor, cor, odor etc.

**Transtorno Alimentar Noturno-** O transtorno alimentar noturno está presente no manual diagnóstico DSM-5 como Síndrome do Comer Noturno (SCN) e “se caracteriza por recorrente comer noturno, com episódios de comer após despertares do sono (em meio à madrugada) e/ou por alimentação excessiva após o jantar”.

**Alotriofagia-** Também conhecido como Pica, ou Picacismo, esse transtorno alimentar, segundo a psiquiatra, se caracteriza pela “ingesta de uma ou mais substâncias não nutritivas e não comestíveis”.

**Pregorexia-** O termo pregorexia “tem sido usado para nomear quadros alimentares presentes em mulheres gestantes”

Fonte: Adaptado pelo autor de, (Floresi,2022).

A distinção entre comer desordenado e um transtorno alimentar (TA) é muitas vezes o grau de gravidade e a frequência da sintomatologia, com a alimentação desordenada ocorrendo em menor frequência e/ou nível mais baixo de gravidade (Bannatyne et al., 2018).

Os riscos e consequências mais graves estão relacionadas ao feto. O baixo peso corporal da mãe pode causar malformações de hipotrofia devido à deficiência de micronutrientes, defeitos do tubo neural, distúrbios cognitivos, parto prematuro, desconforto respiratório, dificuldades de alimentação ou mesmo aborto espontâneo (Mandera,2019).

Os excessos cometidos ou hábitos extremos na alimentação podem desencadear o surgimento de algum transtorno alimentar na gestante, tornando-se fator um de risco para a saúde da criança, tendo em vista que é o período em formação (Bannatyne, et al. 2018). Desta forma, o acompanhamento junto ao profissional de nutrição feito nesta fase, é relevante para a saúde e prevenção de patologias físicas e mentais, o Nutricionista é o profissional capacitado a cuidar da alimentação adequada, podendo auxiliar na mudança de hábitos alimentares dessas mulheres.

### 3.4 O Papel do Nutricionista no manejo nutricional de pessoas com transtornos alimentares

No tratamento de indivíduos com TA, o atendimento nutricional é diferenciado, destoando do tratamento convencional, focado na prescrição dietética. Muitas vezes, esses pacientes buscam tratamento primeiramente com o profissional nutricionista, visando melhorar a alimentação ou por conta da insatisfação com o peso corporal ou obesidade (De Moraes et al., 2019).

A atuação do nutricionista é de extrema importância, pois ele é o profissional capacitado para entender as particularidades do indivíduo sobre o consumo, padrão e comportamento alimentar (Oliveira & Rocha, 2020, p.14). A atuação do nutricionista está ligada a adequação de novos os hábitos alimentares que possam beneficiar a saúde do indivíduo de forma que a mudança de hábitos alimentares melhore a resposta do organismo frente a possíveis transtornos alimentares.

A Pregorexia, estar ligada a sintomas muito semelhantes aos transtornos da anorexia, a pregorexia pode causar anemia materna, desidratação, má nutrição, diabetes gestacional, mineralização óssea prejudicada ou depressão pós-parto (Mandera et

al.,2019). Diante disto, o papel do nutricionista de orientar a gestante diante das possíveis variações comportamentais, bem como, na mudança de padrão alimentar, auxilia na recuperação do estado nutricional adequado para sua saúde.

Segundo De Moraes et al., (2019) o tratamento nutricional dos TA precisar basear-se em acompanhamento personalizado para que seja evitado programas alimentares rígidos, restritivos, como a contagem de calorias ou pesagem de alimentos, com intuito de não reforçar sintomas dos transtornos alimentares nos indivíduos. Por esse contexto, é preciso que seja levado em consideração o biotipo, a singularidade de cada pessoa que está em tratamento, pois as repostas podem estarem relacionadas aos fatores genéticos, fisiológicos e mentais.

No tratamento de indivíduos com TA, o atendimento nutricional é diferenciado, destoando do tratamento convencional, focado na prescrição dietética. Muitas vezes, esses pacientes buscam tratamento primeiramente com o profissional nutricionista, visando melhorar a alimentação ou por conta da insatisfação com o peso corporal ou obesidade (De Moraes; De Almeida Maravalhas & Mourilhe, 2019). Portanto, o manejo nutricional com foco na educação sobre os modos alimentares torna-se fator primordial para que pessoas que passam por problemas de TA adquiram melhor qualidade de vida por meio da Nutrição, sendo no quadro emocional e físico.

Nos sintomas ocorre a grande ausência de autoestima e presença de comportamentos depressivos, como reclusão em relação ao meio social, falta de bom humor, autossegregação e múltiplos complexos de nervosismo (Marques; Sanches & De Sales Ferreira, 2021). Desta maneira, o Nutricionista é o profissional que pode fornecer a orientação adequada em relação aos hábitos alimentares saudáveis que precisam ser mudados sendo possível a reversão de fato desses transtornos.

#### **4. Considerações Finais**

O período de gravidez é um período de mudanças físicas, hormonais, ademais do desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente pela preocupação da mulher em relação ao peso. Neste período a alternância de comportamentos voltados para alimentação são grandes, pelo fato de a mulher estar sentindo essas transformações em seu corpo. Desta forma, a busca pela autoimagem perfeita, pode leva-la ao desenvolvimento de problemas relacionados a alimentação, assim, nesse período de gravidez, vai surgindo novos termos relacionados transtornos alimentares e aos cuidados extremos em manter o peso, como é o caso da pregorexia.

A pregorexia é um tipo de comportamento alimentar presente na gravidez, um termo ainda estudado, no entanto, traz uma abordagem importante para saúde das grávidas e de seus bebês, haja vista que exige cuidados especiais com a saúde, pelo fato de que as transformações que ocorrem, podem desencadear o surgimento de alguns sintomas, estes sinais indicam alerta de transtorno alimentar durante esta fase.

Um dos fatores que indica possíveis transtornos alimentares, são as restrições alimentares fora do contexto nutricional indicado pelos profissionais de nutrição. Com isso, as mídias sociais são detentoras de grande difusão de dietas e meios popular de alcançar a imagem perfeita geralmente sem contexto científico para o indivíduo.

A influência das redes sociais sobre o comportamento das pessoas é de certa forma, estímulos para o consumo de alimentos fora do contexto nutricional adequado. No caso da Pregorexia, o cuidado parte da premissa que a alimentação adequada beneficia não somente a mãe grávida, mas também o bebê, assim, a importância da atuação do Nutricionista no controle e prevenção de transtorno alimentares. Partindo do contexto, o estudo apresentado é uma contribuição de cunho bibliográfico para pesquisas voltadas para a temática do termo pregorexia e transtornos alimentares durante a gravidez.

Através do desenvolvimento desta pesquisa, recomenda-se a exploração de trabalhos futuros voltados para a temática da pregorexia para obtenção de conhecimentos que aportem relevância para a sociedade e a comunidade científica. Assim, a busca por conteúdos que explanem acerca da influência das mídias sociais no comportamento alimentar, bem como, dos

transtornos presentes na alimentação e entendimento do tema para os profissionais da Nutrição e saúde em um todo.

## Referências

- Astolfi Espinosa, G. (2021). *Trastornos alimentarios*. Trastornos alimentarios epositorio.comillas.edu/. Trabajo Fin de Grado. p.1-27
- Bannatyne, A. J., Hughes, R., Stapleton, P., Watt, B., & MacKenzie-Shalders, K. (2018). Signs and symptoms of disordered eating in pregnancy: a Delphi consensus study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1-16.
- DSM-5. (2014). Manual *Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*.
- De Melo Oliveira, A., de Sousa, I. B., & Santos, A. C. D. C. P. (2022). Fatores que influenciam no padrão alimentar materno para o desenvolvimento da pregorexia. *E-Acadêmica*, 3(2), e5232211-e5232211.
- De Moraes, C. E. F., de Almeida Maravalhas, R., & Mourilhe, C. (2019). O papel do nutricionista na avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. *Debates em Psiquiatria*, 9(3), 24-30.
- De Sousa, S. N. S. S., Marilene, M. C. P. B., & de Brito, M. (2020). *Transtornos alimentares durante a gestação*. Anais do v simpósio multiprofissional em cuidados materno-infantis.p.1-89.
- Floresi, A. C. (2022). Transtornos alimentares. <https://www.dicademulher.com.br/transtornos-alimentares/>.
- García-Láez-Camacho, C. M. (2017). *Influencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria durante el embarazo: una revisión de la literatura*. TAUJA: Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén. p.1-67
- García, R. M., & Ternero, J. V. J. (2019). Enfermería en las alteraciones de la imagen corporal en mujeres con pregorexia. In *BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018: Libro de actas* (p. 185). Editorial Universidad de Almería.
- Gerges, S., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). *Validation of the Arabic version of the Disordered Eating Attitudes in Pregnancy Scale (A-DEAPS) among Lebanese pregnant women: A step closer to Pregorexia Awareness*. Researchsquare. P-1-16.
- Kay, C. (2020). *Pregnancy and Pregorexia*. <https://www.healthline.com/health/pregnancy/pregorexia>.
- Juli, M. R. (2019). The “imperfect beauty” in eating disorders. *Psychiatria Danubina*, 31(suppl 3), 447-451. p.1-5.
- Leite, R. F. (2017). A perspectiva da análise de conteúdo na pesquisa qualitativa: algumas considerações. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 5(9), 539-551.
- Lopes, P. A., & Trajano, L. A. D. S. N. (2021). Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 10(1), e20910111649-e20910111649.
- Mandera, A., Pawlikowska, A., Szuster, E. M., Calkosiński, A., Kostrzewska, P., & Majewski, M. (2019). The pregorexia-anorexia during the pregnancy. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(5), 137-144.
- Marques, M. R., Sanches, M. D. P., & de Sales Ferreira, J. C. (2021). A influência da mídia social no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. *Recima21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 2(5), e25358-e25358.
- Motta, T. (. 2017). *Pregorexia, um transtorno alimentar que afeta grávidas*. O Tempo. <<https://www.otempo.com.br/interessa/pregorexia-um-transtorno-alimentar-que-afeta-gravidas-1.1514889>.
- Mról, M., & Korek, E. (2020). Review of non-specific eating disorders. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology*, 15(1), 42-50.
- Oliveira, A. L. M., & Natália Rocha, R. (2020). *Transtorno alimentar em mulheres grávidas do Distrito Federal*. repositório. uniceub. p-1-18.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 11, 83-89.
- Silva, L. D. A., & Pujals, C. (2017). Transtornos alimentares em mulheres grávidas: uma revisão bibliográfica. *Uningá Review*, 29(1). p.1-5.
- Saleem, T., Saleem, S., Shoib, S., Shah, J., & Ali, S. A. E. Z. (2022). A rare phenomenon of pregorexia in Pakistani women: need to understand the related behaviors. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1-11.
- Timerman, F. (2021). *Transtornos alimentares*. Editora Senac São Paulo. p-1-144.
- Tuncer, E. et al. (2020). The importance of pregorexia awareness. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 10(3), 186-190.
- Varela, B. G., Tapia, M. G., & Martínez, M. Á. M. (2019). Trastornos de la imagen corporal inclusive durante el embarazo: La pregorexia. In *BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018: Libro de actas* (p. 123). Editorial Universidad de Almería.
- Vianna, M., & Vilhena, J. D. (2016). Para além dos nove meses: uma reflexão sobre os transtornos alimentares na gestação e puerpério. *Trivium-Estudos Interdisciplinares*, 8(1), 96-109.