

A INFLUÊNCIA DE SITES E BLOGS PRÓ-ANA E PRÓ-MIA NO DESENVOLVIMENTO E AGRAVAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTESMarília Somaggio Souza¹, Marina Garcia Manochio-Pina²**RESUMO**

Introdução: Dentre os transtornos alimentares (TAs), têm a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN), que através de blogs e sites Pró-Ana e Pró-Mia presentes nas redes sociais, estão sendo vistos como um estilo de vida. **Objetivo:** Identificar por meio da literatura científica, a influência de sites e blogs Pró-Ana e Pró-Mia no desenvolvimento e agravamento dos TAs em adolescentes. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo com pesquisa bibliográfica transversal, realizado entre agosto e novembro de 2021. Foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico, BVS e SciELO para a busca dos artigos. Quanto aos critérios de inclusão, obteve artigos dos últimos cinco anos por meio dos DeCS/MeSH em português e inglês. Os artigos encontrados abordam sobre os blogs Pró-Ana e Pró-Mia. No total foram encontrados 29 artigos. Quanto aos critérios de exclusão, foram eliminados os artigos que não atenderam ao objetivo proposto. **Discussão:** Através dos artigos e das buscas por esses blogs no Mozilla Firefox, foram encontrados blogs e sites que vão contra e aqueles que vão a favor das práticas anoréxicas e bulímicas. **Resultados:** Esses blogs e sites mostraram-se ter grande influência no agravamento e desencadeamento dos TAs por meio das dicas publicadas em suas páginas. **Conclusão:** Concluiu-se que os blogs Pró-Ana e Pró-Mia contribuem para o desenvolvimento e agravamento dos TAs. Por conseguinte, é importante ressaltar que mesmo sendo implementadas medidas contra esses blogs e sites, é fundamental ter mais condutas que ajudam a combater essas práticas anoréxicas e bulímicas executadas em suas páginas.

Palavras-chave: Sites. Blogs. Anorexia nervosa. Bulimia nervosa. Adolescentes.

ABSTRACT

The influence of pro-ana and pró-mia sites and blogs on the development and aggravation of eating disorders in adolescents

Introduction: Among the eating disorders (EDs), there are anorexia nervosa (AN) and bulimia nervosa (BN), which, through blogs and Pró-Ana and Pró-Mia websites present in social networks, are being seen as a lifestyle. **Objective:** To identify, through scientific literature, the influence of Pró-Ana and Pró-Mia websites and blogs on the development and worsening of EDs in adolescents. **Materials and methods:** This is a cross-sectional bibliographic research study, carried out between August and November 2021. The Google Scholar, VHL and SciELO databases were used to search for articles. As for the inclusion criteria, articles from the last five years were obtained through the DeCS/MeSH in Portuguese and English. The articles found address the Pró-Ana and Pró-Mia blogs. In total, 29 articles were found. As for the exclusion criteria, articles that did not meet the proposed objective were eliminated. **Discussion:** Through articles and searches for these blogs in Mozilla Firefox, blogs and sites were found that are against and those that are in favor of anorexic and bulimic practices. **Results:** These blogs and sites proved to have a great influence on the aggravation and triggering of ATs through the tips published on their pages. **Conclusion:** It was concluded that the blogs Pró-Ana and Pró-Mia contribute to the development and worsening of ATs. Therefore, it is important to emphasize that even if measures are implemented against these blogs and sites, it is essential to have more conduct that helps to combat these anorexic and bulimic practices carried out on their pages.

Key words: Websites. Blogs. Anorexia nervosa. Bulimia nervosa. Teenagers.

E-mail dos autores:

marilia.somaggio@yahoo.com.br

marina.manochio@unifran.edu.br

1 - Graduada pela Universidade de Franca (UNIFRAN), Franca-SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

De acordo com o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição), os transtornos alimentares (TAs) são uma perturbação constante na alimentação que prejudica a ingestão ou absorção dos alimentos, de modo a afetar a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

Dessa forma, a anorexia nervosa (AN) de acordo com os critérios diagnósticos, faz com que o indivíduo tende a restringir o consumo calórico dos alimentos, levando o mesmo a ter um peso corporal significativamente baixo, de acordo com a idade, o gênero, a trajetória do desenvolvimento e a saúde física; medo intenso de ganhar peso, mesmo estando com o peso bastante reduzido; e perturbação de como sua imagem corporal se encontra ou ausência de aceitação do seu peso atual (relativamente baixo).

A AN tem o subtipo restritivo: durante os últimos 3 meses, o indivíduo não apresentou compulsão alimentar ou comportamentos purgativos (vômitos autoinduzidos ou uso de laxantes e diuréticos).

Por conseguinte, tende a fazer uso de dietas, jejum e/ou exercício físico excessivo. E em compulsão alimentar purgativa: nos últimos 3 meses, o indivíduo apresentou episódios contínuos de compulsão alimentar e comportamentos purgativos (vômitos autoinduzidos ou uso de laxantes e diuréticos) (APA, 2014).

Quanto a bulimia nervosa (BN) de acordo com os critérios diagnósticos, há a presença contínua de compulsão alimentar (período de tempo determinado de 2 horas com uma ingestão de alimentos significativamente maior do que um indivíduo comeria sobre as mesmas condições); falta de controle durante o episódio de compulsão alimentar; há a presença de comportamentos compensatórios para evitar o ganho de peso como, (vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos, jejum e exercício em excesso); esses episódios de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios ocorrem no mínimo 1 vez na semana durante 3 meses; a autoavaliação é indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporais; e a perturbação não ocorre somente durante episódios de AN (APA, 2014).

Contudo, a AN e a BN nem sempre são vistas como doenças psiquiátricas, pois

existem a presença de blogs Pró-Ana e Pró-Mia que abordam esses TAs como um estilo de vida.

Os formadores dessas páginas são adolescentes que utilizam esses blogs para a troca de informações sobre como se manterem anoréxicos(as) e bulímicos(as), ou seja, estimulam a prática de vômitos autoinduzidos, exercícios físicos e a ingestão restritiva dos alimentos para que consigam alcançar o corpo perfeito (magreza ao extremo). Por conseguinte, contribuem para o surgimento dos TAs, os quais tendem a causar danos à saúde (Bravo e Domingues, 2018; Pinto e Quadrado, 2018).

Os blogs Pró-Ana são indivíduos que incentivam as práticas anoréxicas, dando dicas sobre práticas no food (NF), as quais são efetivadas dietas com zero calorias e low food (LF), em que são praticadas dietas com uma ingestão calórica bastante reduzida.

As pessoas Pró-Mia costumam miar, termo utilizado para a indução de vômitos que são acometidas por jovens bulímicas.

As adolescentes Pró-AnaMia costumam combinar a restrição alimentar excessiva ao vômito autoinduzido após o consumo alimentar (tanto os compulsivos quanto os restritivos).

São publicados em suas páginas, fotos de mulheres extremamente magras, como uma forma de inspiração.

Elas denominam essas postagens como thinspiration (junção da palavra thin e inspiration, ou seja, inspiração magra).

Logo, por meio de uma pesquisa, notou-se que 60% de jovens com TAs buscam a internet para atingirem o corpo perfeito (magro), em um curto espaço de tempo (Pires e Weinmann, 2017; Lladó, Soltero e Blanco, 2017).

O presente estudo teve como objetivo identificar por meio da literatura científica, a influência de sites e blogs Pró-Ana e Pró-Mia no desenvolvimento e agravamento dos TAs em adolescentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura transversal, sobre a influência de blogs Pró-Ana e Pró-Mia no surgimento e agravamento da AN e da BN em adolescentes.

A revisão de literatura contribui para a obtenção de informações e na elaboração da conclusão por meio das buscas de resultados

na literatura, sendo utilizada para a criação de projetos (Oliveira e colaboradores, 2018).

As buscas aconteceram entre agosto e novembro de 2021.

As buscas dos artigos científicos ocorreram na base de dados do Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Em seguida, foram aplicados os critérios de inclusão, por meio dos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) em português: “sites”, “blogs”, “anorexia nervosa”, “bulimia nervosa” e “adolescentes” e em inglês: “websites”, “blogs”, “anorexia nervosa”, “bulimia nervosa” e “teenagers”, de modo a encontrar

publicações científicas dos últimos cinco anos (2016 a 2021), tendo um total de 29 artigos.

Todavia, dois destes artigos estavam repetidos entre as bases de dados.

As publicações originais e de revisões bibliográficas encontradas, relatam sobre sites e blogs Pró-Ana e Pró-Mia que estimulam o desenvolvimento e agravamento dos TAs em adolescentes.

Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os artigos por meio da leitura dos títulos, resumos e textos na íntegra que não atenderam ao objetivo proposto pelo estudo.

As etapas de seleção dos estudos encontram-se no fluxograma da figura 1.

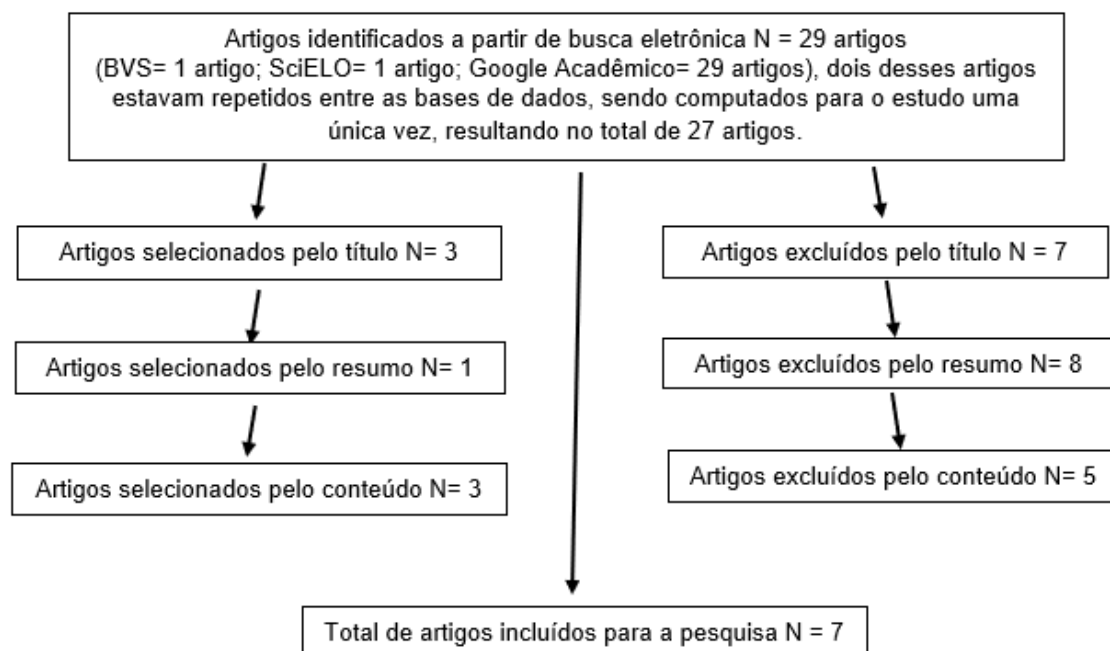


Figura 1- Fluxograma da seleção e identificação dos estudos.

RESULTADOS

Os sete artigos que foram selecionados para a revisão, mediante aos critérios de

inclusão e exclusão, resultaram na elaboração do quadro 1 e 2.

Quadro 1 - Descrição dos artigos selecionados, os quais ressaltaram a influência de sites e blogs Pró-Ana e Pró-Mia no desenvolvimento e agravamento dos TAs.

Autor/Ano	Título	Objetivos
(Pires e Weinmann, 2017)	Anorexia e adolescência: mídias, relações familiares e clínica	Relatar questões que envolvem o surgimento dos sintomas da anorexia em garotas jovens e suas relações com as mídias sociais da atualidade.
(Lladó, Soltero e Blanco, 2017)	Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida	Analisar a quantidade, posicionamento e divulgação das páginas Pró-Ana e Pró-Mia.
(Faleiro e Nascimento, 2018)	“Como se o mundo girasse em torno de uma balança”: as representações sociais de bulimia e anorexia no ambiente virtual dos blogs	Identificar e avaliar as práticas sociais sobre anorexia e bulimia, a partir de relatos publicados em sites pró-anorexia e pró-bulimia por indivíduos acometidos pelos sintomas desses TAs.
(Alves e Nascimento, 2018)	Uma história sociocultural da anorexia na adolescência a partir de blogs Pró-Ana de 2006-2014 o IMC da questão: doença ou estilo de vida?	Compreender o “IMC da questão: doença ou estilo de vida” para entender as possibilidades de representação do fenômeno sociocultural nas redes sociais.
(Frauches, Silva e Castro, 2019)	A estrutura discursiva de blogs pró transtornos alimentares	Verificar o conteúdo de sites pró AN e BN.
(Nebot e Fernández, 2019)	Características y comportamientos que comparten las chicas Pró-Ana. Un cambio de rumbo en la anorexia nerviosa	Pesquisar sobre as características e comportamentos das meninas Pró-Ana e avaliar suas necessidades de saúde.
(Leles e Carmo, 2019)	Internalização, pressão estética e estereótipos nas mídias digitais: uma abordagem historiográfica (2008 -2019)	Relatar discussões e avaliar sobre o tema da internalização da aceitação do corpo feminino e como as redes sociais têm contribuído para esse acontecimento.

Fonte: Quadro elaborado pelas autoras.

Quadro 2 - Registro dos materiais e métodos, resultado e conclusão dos artigos mencionados no quadro 1.

Autor/Ano	Materiais e métodos	Resultados	Conclusão
(Pires e Weinmann, 2017)	Dessa forma, foram questionadas as formas de comunicação estabelecidas em fóruns e sites na internet que incentivam a conservação dos sintomas, além dos impasses quanto à feminilidade.	Por conseguinte, foram relatados temas sobre as comunidades Pró-AnaMia e a curta-metragem “Minha amiga Ana”; adolescência e sexualidade; funções materna e paterna – alienação e separação; e particularidades da clínica.	Diate do exposto, foram relatados sobre jovens que recorrem as redes sociais em busca de terem amparo, por estarem fragilizadas. Além disso, foi abordado sobre a presença dos TAs na adolescência e a influência da mídia para o surgimento dos mesmos.
(Lladó, Soltero e Blanco, 2017)	Logo, foi feita uma busca em páginas da web pela ferramenta Google Chrome com as palavras-chave “anorexia”, “bulimia”, “transtornos de comportamento alimentar (TCA)”, “Ana e Mia”, “Pró-Ana e Pró-Mia”, etc. Os primeiros 20 resultados de cada pesquisa foram avaliados pelo PageRank e	Dessa forma, pode-se observar que os blogs Pró-Ana e Pró-Mia tiveram mais de um milhão de entradas, com difusão no Facebook e Twitter em comparação com outros sites de melhor qualidade.	Portanto, notou-se que os blogs Pró-Ana e Pró-Mia atuam em pessoas com TAs ou em indivíduos com predisposição em desenvolvê-los.

	analisados por um questionário e as páginas Pró-Ana e Pró-Mia presentes no Twitter e Facebook foram avaliadas pelo SharedCount.		
(Faleiro e Nascimento, 2018)	Com isso, foi feita uma pesquisa documental por meio do levantamento de relatos disponíveis em três blogs de acesso público criados para o compartilhamento de experiências sobre a anorexia e a bulimia e os dados textuais foram submetidos à análise lexicográfica com o auxílio do software IRAMUTEQ.	Para que fosse avaliado as representações sociais de anorexia e bulimia presentes nos sites em relação ao convívio familiar, a ambivalência de sentimentos, o espaço identitário estabelecido no ambiente virtual, os vínculos de amizade e a adoção de práticas em busca do corpo magro.	Portanto, pode-se observar que a anorexia e a bulimia surgiram como mediadores e balizadores da experiência destas pessoas, de modo que a representação social desses TAs apresentou uma centralidade na experiência, ainda que de forma dramática e ambivalente, predizendo e justificando comportamentos.
(Alves e Nascimento, 2018)	Logo, foi utilizado as abordagens de história das doenças, da historiografia digital e dos estudos culturais. Recorreu-se à teoria da representação social para avaliar a anorexia fora de uma visão tradicional pelo campo científico, favorecendo discursos ao redor de práticas e de motivações anoréxicas descritas por adolescentes nos blogs.	Dessa forma, foi avaliado o IMC da questão, o qual constituiu a representação considerando o “I da questão” (questões da cultura juvenil), o “M da questão” (o ideal de magreza), o “C da questão” (magreza é apreciada e almejada na atualidade, representando a aceitação social e de felicidade plena).	Diante do exposto, notou-se que o aspecto da anorexia como práticas de hedonismo, de saudismo, de estilo de vida e de doença, denuncia um entrave social na conjuntura histórica, que envolve questões individuais e coletivas numa realidade idealizada para o belo, o magro, o perfeito, o sucesso, o poder e o consumo.
(Frauches, Silva e Castro, 2019)	Com isso, foi feita uma seleção de sites que relatam sobre a anorexia, a bulimia, a redução de peso e a alimentação, onde as autoras dizem ter algum destes TAs. A análise quantitativa se deu pelo software IRAMUTEQ®. Após análise qualitativa, observou-se a importância de algumas palavras e sua relação com a doença.	Logo, a palavra “pele” atuou na formação da psique. A palavra “dieta” tem relação com o surgimento dos TAs. O estado mental foi destacado com a palavra “gritar” e “mente”. Quanto ao ato de comer e a alimentação, verificou-se uma conotação negativa com a palavra “não” sendo a mais utilizada.	Diante do exposto, pode-se perceber que o universo dos blogs precisa ser mais estudado, em razão de abordarem conteúdos sobre a rotina que envolvem a AN e a BN. Esses dados podem ajudar o profissional Nutricionista a elaborar uma anamnese com qualidade e um atendimento nutricional individualizado.
(Nebot Fernández, 2019)	Dessa forma, foi feita uma investigação qualitativa em profundidade de quatro blogs Pró-Ana em duas fases. A primeira fase foi uma seleção exploratória para analisar os blogs Pró-Ana e em seguida foi feito um blog pessoal “Un cambio de rumbo”. Na segunda fase foi feita uma transcrição dos blogs e um	Com isso, foram avaliadas a busca pela percepção e preocupação com o peso e a imagem; fotografia thinspiration; também se avaliou: meta de peso, auto-abuso, sentimentos de culpa, vazio, solidão e incompreensão; autocontrole sobre o corpo; contradição	Logo, pode-se perceber que as meninas com TAs tendem a terem uma insatisfação de personalidade e baixa autoestima que aumenta com o agravamento da doença.

	diário como ferramenta para efetuar a consideração e categorização.	sobre consciência da doença; e apoio em blogs.	
(Leles e Carmo, 2019)	Por conseguinte, foi avaliado as formas de domínio dos corpos nos últimos 10 anos, foi realizado uma abordagem histográfica e foi avaliado como as redes sociais influenciam os estereótipos corporais da atualidade.	Dessa forma, foram abordados temas como, popularização da internet e das redes sociais; a indústria do entretenimento e os meios de controle das massas; as representações do corpo feminino; a internalização da pressão estética; e a influência da web.	Portanto, foi avaliado que as redes sociais fazem com que as pessoas busquem por uma aceitação e uma vida perfeita. Também foi relatado sobre o tempo gasto nas mídias sociais e seu poder tóxico. Além disso, foi feita uma ordem cronológica sobre os corpos femininos na história e sobre como a mídia influencia no ideal de beleza.

Fonte: Quadro elaborado pelas autoras.

DISCUSSÃO

Para Teles, Medeiros e Maynard (2020), atualmente, as redes sociais mais visitadas pelos indivíduos são o Facebook, o Instagram, o LinkedIn, o Twitter, o WhatsApp, o Facebook Messenger, o YouTube, o Snapchat, o Google e o Pinterest, os quais são utilizados para divulgação de informações, comunicação e influenciam as pessoas sobre os conteúdos postados nos mesmos.

De acordo com Ferreira e Wottrich (2019), as redes sociais como o YouTube, o Facebook e o Instagram, possibilitaram fazer com que qualquer indivíduo possa publicar informações, de modo a colocar o seu ponto de vista nessa página.

Esse público é conhecido como influenciador digital, o qual influencia outras pessoas a seguirem os conteúdos postados nos seus blogs.

Para Benatto e Castro (2018), atualmente, está mais fácil de ter acesso aos conteúdos publicados na internet, em razão das pessoas estarem utilizando hashtags para terem acesso a vários perfis, os quais são postadas imagens de corpos ideais e vidas perfeitas.

Nesses blogs encontram-se fotos de corpos magros, dicas de dietas e exercícios físicos sem pensar na individualidade biológica, com intuito de atingirem de forma mais imediata a magreza.

Dessa forma, começaram a surgir sites que relatam sobre a magreza ao extremo, os quais são publicadas dicas de vômitos por indução, uso de laxantes e diuréticos e são postadas fotos para outras jovens se

inspirarem. Nesses blogs se utilizam a hashtag Pró-Ana e thinspiration (inspiração magra).

Segundo Rezende e Castro (2019), em sua pesquisa, notou-se que as garotas que apresentaram maior contato com a rede social Facebook em relação a imagem corporal, tiveram maiores vontades de serem magras, maior auto-objetificação e apresentaram uma maior internalização do ideal de magreza, contribuindo para o surgimento dos TAs.

Essa auto-objetificação pode favorecer também a ansiedade e a depressão, devido as adolescentes buscarem uma aprovação dos seus corpos por outras pessoas por meio de comentários e curtidas das suas fotos, o que levam a terem uma maior cobrança para alcançarem o corpo ideal.

Além disso, para Rezende e Castro (2019), em seu trabalho realizado com mulheres universitárias, observaram que 84% diminuíram o consumo dos alimentos em uma semana quando expostos a sites de TAs e 44% das mesmas relataram que queriam seguir as dicas expostas nesses sites para a perda de peso.

Esses sites Pró-Ana e Pró-Mia são de fácil acesso aos indivíduos que têm contato com a internet, contribuindo para que outras pessoas busquem pelo corpo magro, fazendo com que elas fiquem tristes, se sintam culpadas, com raiva e com baixa autoestima, em razão de quererem alcançar esse corpo ideal.

Em um estudo feito pela iCustomer, notou-se que 11 mil garotas buscaram no Twitter pela #Pró-Ana, em que as blogueiras relataram como conseguiram adquirir o corpo magro tendo um alcance de 1,7 milhões de pessoas.

Também tiveram 28 mil buscas pela #borboletana (perfeição da Ana), a qual está relacionada à anorexia, o que indica ser uma palavra bem conhecida pelas pessoas.

Em relação à bulimia, a #Pró-Mia também está sendo bastante buscada nas redes sociais, pois nesses sites têm abordagens de como as adolescentes devem induzir a purgação, como fazerem uso de medicamentos, como induzirem o vômito sem danificarem os dentes e como fazerem o uso de dietas restritivas.

Dessa forma, esses blogs favorecem o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), o qual está relacionado a insatisfação com o corpo, em razão das pessoas não verem sua imagem da forma que ela se encontra (Leles e Carmo, 2019).

No estudo de Frauches, Silva e Castro (2019), observou-se bastante citação às palavras Ana e Pró-Ana.

A Ana são blogueiras que pretendem fazer com que os adolescentes consigam atingir o corpo perfeito (magro), fazendo com que esses jovens sempre regridem ao tratamento, pois a cura dos sintomas afasta os mesmos das propostas impostas pela Ana para a busca da magreza.

Com isso, é possível perceber em sua pesquisa, que a Mia são blogueiras que incentivam as práticas bulímicas e a Ana são blogueiras que incentivam as práticas anoréxicas, sendo vistas como uma espécie de entidade, a qual devem ser seguidas.

Em um trabalho com mulheres de 12 a 30 anos, pode perceber que um grupo com TAs ficou 56,7% do seu tempo nas redes sociais buscando informações sobre a comida, peso e imagem corporal quando comparado a um grupo sem TAs que ficou 29,1% na internet recorrendo a esses assuntos (Frauches, Silva e Castro, 2019).

Segundo Faleiro e Nascimento (2018), nesses blogs Pró-Ana e Pró-Mia, as blogueiras e suas (seus) seguidores se ajudam para conseguirem ter como estilo de vida, a restrição do consumo alimentar, com intuito de atingirem o corpo ideal (magreza ao extremo).

Logo, nesse estudo, foi abordado falas de uma blogueira que incentiva tais práticas.

Dessa forma, ela relatava em seu blog sobre o LF coletivo que tinha combinado com seus seguidores de começar na quarta-feira, para que pudessem melhorar seus sentimentos de tristeza.

Nesse estudo também mostrou como as meninas que seguem esses sites veem a Ana e a Mia como suas amigas.

Nesse estudo de Faleiro e Nascimento (2018), pode-se também perceber adolescentes nesses sites que relataram sobre ser mais a favor das práticas anoréxicas e irem contra a bulimia, em razão de não quererem ter comportamentos compensatórios como, vômitos autoinduzidos, mas também tiveram indivíduos que foram mais a favor das práticas bulímicas, por acreditarem que apenas alcançarão seus objetivos se tiverem esse transtorno alimentar (TA).

Contudo, também existiram relatos de paradoxos nas falas das meninas com TAs, devido perceberem que essas práticas anoréxicas e bulímicas ao mesmo tempo que não trouxeram nenhum benefício, necessitam das mesmas.

De acordo com Faleiro e Nascimento (2018), esses jovens com intuito de não engordarem, utilizam remédios como, Dulcolax (laxante), Furosemidas (diurético), Sibutramina (inibidor de apetite), Alprazolam (ansiolítico), Sertralina e Zetron (antidepressivos) e Triac (hormônio que acelera o metabolismo por estimular a tireoide). Além disso, fazem uso de dietas restritivas (NF e LF), se pesam de forma excessiva, bebem chás diuréticos e provocam a purgação.

Segundo Alves e Nascimento (2018), o movimento pró-anorexia (Pró-Ana) e pró-bulimia (Pró-Mia), são blogs que abordam questões sobre o estilo de vida, sentimentos, desejos, ideias e vontades.

Em seu estudo trouxe alguns blogs que atuam nessas práticas anoréxicas e bulímicas para a busca da magreza como, blog Ana Mia Sempre, blog Dama do NF, blog Dra. Anna, blog Iniciando... Anna e Mia, blog [Mileycha: De dentro pra fora!], blog Pro Ana Sempre e blog Squized Ana.

Quando as autoras do presente estudo entraram nesses blogs para saberem se ainda têm postagens sobre conteúdos que incentivam os TAs, todas as páginas foram removidas, exceto a [Mileycha: De dentro pra fora!], a qual é um blog Pró-Ana, que têm a presença de conteúdo para uma perda de peso rápida, em que a blogueira deu dicas de cardápios de segunda à domingo com uma alimentação bastante restritiva (LF/NF), publicou imagens de thinspo (inspiração), metas de peso que quer alcançar, postou depoimentos da anorexia, com intuito de alcançar o corpo

magro em um curto espaço de tempo, adicionou links de outros blogs de incentivo a AN e a BN, etc (Valverde, 2009).

É importante ressaltar que as criadoras dessas páginas não revelam sua verdadeira identidade, sendo criados perfis fakes.

Contudo, elas costumam colocar sua idade, o gênero e abordam relatos de suas rotinas, cidade que habitam, curso que estudam e quem são os familiares mais próximos.

Nesses blogs Pró-Ana e Pró-Mia, são utilizadas pulseirinhas de identificação entre a Ana e a Mia, como uma forma de aproximação entre as blogueiras e seus seguidores, mas também com intuito de mostrarem que apoiam essa prática como um estilo de vida (Alves e Nascimento, 2018).

Para Morais (2017), em seu estudo sobre os TAs, relatou sua história sobre ter TA, de modo que mencionou que nos momentos de depressão, a Ana e a Mia eram suas amigas, pois se abria com as mesmas sobre suas dores psíquicas.

Ela também relatou que nesses sites eram mencionadas práticas de restrição, como induzir os vômitos (miar) e tinha a presença de fotos de corpos magros como inspirações (thinspos).

A autora mencionou que mesmo estando recuperada e passe por tratamento psicológico, pare de miar, passe a se alimentar e aprenda amar o seu corpo, sente que não está totalmente curada, abordou isso como se a Ana e a Mia fossem uma espécie de cicatrizes, a qual permanecerá com ela para sempre.

De acordo com Alves e Nascimento (2018), esses blogs que incentivam a prática para o desenvolvimento dos TAs, utilizam imagens de modelos junto com o termo thinspo (inspiração), com intuito de reforçarem a importância de terem um corpo magro.

Dessa forma, postam imagens de modelos, cantoras e atrizes que possuem um corpo emagrecido como por exemplo, a Amy Winehouse, a Gisele Bündchen, a Twiggy, a Shakira, a Anahí, a Nicole Ritchie, a Paris Hilton, a Kate Moss, a Lindsay Lohan, a Angelina Jolie, etc.

Quando as autoras do presente estudo pesquisaram no Mozilla Firefox sobre os blogs Pró-Mia com intuito de mostrarem como prejudicam os TAs, apareceram postagens de jovens ensinando a prática de miar nas suas páginas.

Por conseguinte, em uma das páginas buscadas, a formadora do blog abordou ter encontrado em outras postagens que o vômito autoinduzido deve ocorrer 10 minutos após a ingestão dos alimentos.

Contudo, ela alegou essa afirmação e explicou que o correto é esperar 30 minutos para ocorrer a purgação, para o corpo perceber que não ocorrerá mais a ingestão dos alimentos para produzir ácidos para facilitar a prática da indução do vômito, pois a blogueira percebeu que quando vomitava logo após a ingestão dos alimentos, a saída dos mesmos eram reduzidos (Ravena, 2013).

Nessa postagem, a bulímica deu dicas de como fazer uma purgação com facilidade e sem que os familiares percebessem tais práticas.

Por conseguinte, ela relatou a importância de tomar bastante água antes, durante e após a ingestão dos alimentos, de ligar o chuveiro e o som em um volume elevado quando os familiares estiverem presentes no domicílio para não ouvirem quando estivessem miando (Ravena, 2013).

Além disso, a bulímica explicou em seu blog como deve ser feito a purgação da maneira correta, relatando que é preciso ajoelhar-se no chão ou ficar de pé com o corpo inclinado para que a cabeça fique em direção ao vaso sanitário.

Em seguida, mencionou que é preciso colocar os dois dedos, escova de dente ou objetos compridos no fundo da garganta para que o vômito seja provocado, mas mencionou que o dedo é a melhor opção.

A blogueira reforçou que essa indução não pode ocorrer na primeira tentativa, mas com a prática vai se tornando algo mais fácil de ser acometido e explicou que deve ser realizada quando estiver com a sensação de incômodo na garganta para que a purgação possa acontecer de forma mais espontânea (Ravena, 2013).

Em um outro site sobre a Pró-Mia, a bulímica também abordou práticas que facilitam a purgação.

Com isso, ela mencionou a importância de mastigar bastante os alimentos para não machucar a garganta durante o ato de miar, a blogueira também ressaltou para evitar a ingestão de comidas ácidas, picantes e crocantes.

Nesse blog já era questionado que o tempo de purgação não podia ultrapassar 10 minutos.

Ademais, a Mia também explicou passo a passo de como provocar o vômito de maneira “segura” (Montilares, 2014).

Além disso, relatou no seu blog para colocar perfume na ponta dos dedos antes de levá-los até o fundo da garganta, em razão de facilitar a purgação.

Ademais, também deu dicas de como suas seguidoras devem agir após a prática da purgação.

Dessa forma, relatou para não escovar os dentes logo após a indução do vômito, em razão do estômago conter ácido clorídrico que poderá danificar os dentes e escovando os mesmos, poderá agravar esse quadro. Por conseguinte, relatou para apenas fazer um bochecho com água ou com flúor e depois organizar o banheiro para não deixar vestígios (Montilares, 2014).

Nesse mesmo site, a blogueira ressaltou quais alimentos são melhores serem ingeridos na prática da purgação, de modo que abordou que o consumo de chocolates e sorvetes facilitam o ato de miar.

Quando ocorrer a indução de vômitos fora do domicílio, a blogueira deu a dica de ir em banheiros de deficientes por ter mais espaço para tal prática, procurar levar maquiagem, devido o rosto e os olhos ficarem vermelhos e realizar essa prática de miar sem que amigos e familiares percebam (Montilares, 2014).

Em um outro site Pró-Mia, a criadora da página antes de relatar sobre como deve ocorrer a indução do vômito, explicou os danos dessa prática para a saúde bucal como, os dentes ficarem fracos, amarelados, afetarem o esmalte, prejudicarem a absorção dos nutrientes e favorecer a prática de outros comportamentos compensatórios, como uso de laxantes e diuréticos.

Contudo, mesmo mencionando todos esses prejuízos, continuou a miar e procura influenciar outros indivíduos a também seguirem esse estilo de vida. Relatou que o consumo de massas atrapalha a indução do vômito.

Ademais, reforçou que no momento das refeições, não deve consumir uma quantidade excessiva de alimentos, pois atrapalha miar, mas também não deve ingerir uma quantidade muito reduzida, para que os familiares e amigos não desconfiem de tais práticas (Freitas, 2013).

Também ressaltou que o alimento não vai sair completamente do estômago, de modo

a não ficar forçando muito, pois a presença da bile na boca por ser ácida, pode lesionar mais rápido os dentes.

A blogueira deu dicas para limpar o vaso sanitário após a purgação, jogar desinfetante para sair o cheiro desagradável, lavar a boca apenas com água e depois fazer uso de pastilhas para melhorar a irritação da garganta, ou fazer uso de chás que melhoram esse desconforto, evitar usar unhas compridas para não machucar a garganta e não purgar frequentemente para não entupir o cano do banheiro.

Ela relatou que é fácil purgar sorvete de creme e é difícil miar com pães, bolos, chocolate, macarrão, pizza e carnes (Freitas, 2013).

Nos sites Pró-Ana e Pró-Mia, encontram-se frases escritas pela Ana e pela Mia, para que seus seguidores realizem as práticas anoréxicas e bulímicas, ou seja, incentivam os mesmos a ficarem sem se alimentarem, abordam que precisam executar essas práticas por ser muito difícil alcançar o peso ideal e por estarem acima do peso e reforçam nesses sites que ninguém pode saber que estão seguindo as mesmas, pois como a sociedade vai contra essas práticas, irão querer extingui-las (Isaias, 2014).

Para Pires e Weinmann (2017), os blogs da Ana e da Mia, são uma rede de apoio, as quais as jovens anoréxicas e bulímicas se juntam para conseguirem atingir o corpo magro.

O presente estudo relatou sobre blogs e sites que incentivam a BN e a AN. Todavia, também existem blogs de ex-anoréxicas e ex-bulímicas que criam páginas indo contra os sites Pró-Ana e Pró-Mia, em razão de quando eram doentes seguiam os mesmos e hoje percebem que esses blogs prejudicam a saúde e agravam os TAs.

Por conseguinte, as autoras também buscaram por esses blogs antagônicos a Ana e a Mia no Mozilla Firefox, de modo que uma blogueira em seu site relatou que é um ex-bulímica e seguiu esses sites e Tumblr por um ano, para conseguir ter as costelas visíveis e tremores por ausência de alimentação (Isaias, 2014).

Nesses blogs mencionou que aprendia a prática NF, a qual ensinava ficar vários dias sem se alimentar e LF, a qual abordava que o consumo dos alimentos deveria ser ≤ 600 kcal.

Também relatou que os sites Pró-Ana que seguia, mostravam inúmeras dietas vistas

como “saudáveis” e práticas excessivas de exercício físico para atingirem o corpo ideal.

Todavia, abordou em seu blog, que conseguiu tratar os TAs com o apoio dos familiares (mãe), ajuda de profissionais, seguindo sites plus size para melhorar a forma de ver o seu corpo, de modo que no final de seu post, deu dicas para pessoas com TAs procurarem ajuda no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e centros de tratamentos mais próximo da sua casa (Isaias, 2014).

Segundo Ferreira e Wottrich (2019), em seu estudo abordaram sobre a jornalista Mirian Bottan (@mbottan), a qual teve BN e com a tentativa de curar do mesmo, desenvolveu ortorexia, mas com ajuda profissional, curou dos dois TAs.

Dessa forma, começou em 2014 a publicar conteúdos fitness no Instagram e em 2017, passou a relatar sobre como conseguiu superar esses TAs.

Com isso, começou a fazer outras pessoas a terem uma autoaceitação do seu corpo e passou a ajudar os indivíduos que tinham TAs a também conseguirem superá-los.

Como os sites Pró-Ana e Pró-Mia estão presentes nas redes sociais, como por exemplo o Instagram, o mesmo policiou-se sobre blogueiras que utilizam a sua página para influenciar a prática da AN e da BN. O Instagram foi criado pelo Kevin Systrom e pelo brasileiro Mike Krieger em 2010.

Contudo, em 2012, ele teve que passar a intervir em blogs que incentivam os TAs, principalmente nos últimos tempos, devido esses perfis terem aumentado nas redes sociais.

Dessa forma, quem procura no Instagram sobre AN, BN e distúrbios alimentares, recebe uma notificação para procurar profissionais da saúde, de modo a relatar alguns recursos que podem ser úteis para esse entrave (Instagram, 2010; Wakka, 2018).

Todavia, para o Instagram não perceber tais práticas, estão sendo usados hashtags como #proana, #ana, #anorexia (anorexia), #anaismyfriend (Ana é minha amiga), #thinspo (inspiração) e #bonespo (ossos aparentes).

Dessa forma, o mesmo também está a procura por esses termos.

Contudo, essa rede social consegue ter acesso a essas páginas apenas por denúncias, mas como geralmente quem segue elas são

pessoas que aprovam tais páginas, são pouco informadas para a plataforma (Wakka, 2018).

Portanto, de acordo com Benatto e Castro (2018), as redes sociais tendem a piorar a imagem corporal e distúrbios alimentares.

Por conseguinte, é importante que a população seja crítica para não ser influenciada em relação aos conteúdos propagados nesse meio midiático.

Para Rezende e Castro (2019), como os adolescentes estão mais vulneráveis às pressões socioculturais devido estarem passando por alterações física, psicológica e social, é importante que tenham intervenções realizadas pelos profissionais da saúde como nutricionistas, psiquiatras e psicólogos, com intuito de prevenirem o surgimento dos TAs e ajudarem no bem-estar físico e mental deles.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, notou-se a presença de blogs Pró-Ana e Pró-Mia que contribuem para o desenvolvimento e agravamento dos TAs por meio dos relatos encontrados nos artigos científicos originais e de revisão de literatura e através das buscas por esses blogs e os termos relatados em suas páginas como, *anaismyfriend*, *thinspo*, *thinspiration*, *bonespo*, *Mia*, *Ana*, *NF*, *LF*, *borboletana* e *miar* no Mozilla Firefox.

É importante ressaltar que mesmo que tenham redes sociais já interferindo nesses sites como o Instagram, *ex-anoréxicas* e *ex-bulímicas* estão criando blogs na internet indo contra os blogs Pró-Ana e Pró-Mia e os profissionais da área da saúde também estão alertando seus pacientes sobre os danos desses sites à saúde, é fundamental ter mais condutas que ajudam a combater esses blogs e sites que incentivam os TAs.

REFERÊNCIAS

1-Alves, R. J. L.; Nascimento, D. R. Uma história sociocultural da anorexia na adolescência a partir de blogs Pró-Ana de 2006-2014 o IMC da questão: doença ou estilo de vida? Rio de Janeiro. 2018.

2-APA. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais- DSM-5. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2014.

- 3-Benatto, A. S. G. L. C.; Castro, M. R. P. A influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários. Brasília. 2018.
- 4-Bravo, F. M.; Domingues, J. V. Concepções de beleza para adolescentes anoréxicos (as) e bulímicos(as) em uma escola na cidade de Rio Grande-RS. RELACult. Vol. 4. Num. 789. 2018.
- 5-Faleiro, L. T. R.; Nascimento, I. F. G. "Como se o mundo girasse em torno de uma balança": as representações sociais de bulimia e anorexia no ambiente virtual dos blogs. Belo Horizonte. 2018.
- 6-Ferreira, F. M.; Wottrich, L. H. Empoderamento feminino no Instagram: um estudo de caso do perfil da influenciadora digital @mbottan. Porto Alegre. 2019.
- 7-Frauches, A. M.; Silva, V. E.; Castro, M. R. P. A estrutura discursiva de blogs pró transtornos alimentares. Brasília. 2019.
- 8-Freitas, J. Dicas para miar. 2013. Disponível em: <http://let-doit.blogspot.com/2013/06/dicas-para-miar.html>. Acesso em: 17/08/2021.
- 9-Instagram. 2010. Disponível em: <https://canaltech.com.br/empresa/instagram/>. Acesso em: 17/08/2021.
- 10-Isaias, K. Minhas (ini)amigas Ana e Mia. 2014. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/vies/vies/anaemia/>. Acesso em: 30/08/2021.
- 11-Leles, I. C. R. F.; Carmo, M. A. A. Internalização, pressão estética e estereótipos nas mídias digitais: uma abordagem historiográfica (2008-2019). Uberlândia. 2019.
- 12-Lladó, G.; Soltero, R. G.; Blanco, M. J. Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. Nutr. Hosp. Madrid. Vol. 34. Num. 3. 2017. p. 693-701.
- 13-Montilares, S. Sonetos de uma bulímica. Dicas para miar. 2014. Disponível em: <https://a-s-o-l-i-t-a-r-i-a.tumblr.com/dicas-para-miar>. Acesso em: 3/11/2021.
- 14-Morais, B. L. A " história única " dos transtornos alimentares: uma autoetnografia em saúde mental. 2017. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=A+%22+hist%C3%B3ria+%C3%BA+uma+autoetnografia+em+sa%C3%BAde+mental.+beatriz+de+lim+moraes&btnG=. Acesso em: 30/08/2021.
- 15-Nebot, A. P.; Fernández, M. O. Características y comportamientos que comparten las chicas pro-ANA. Un cambio de rumbo en la anorexia nerviosa. Metas Enferm. Vol. 22. Num. 3. 2019. p. 12-19.
- 16-Oliveira, A. M.; Masiero, F.; Silva, O. C. G.; Barros, S. G. Metodologias ativas de ensino e aprendizagem na educação alimentar e nutricional para crianças: uma revisão nacional. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2018. p. 607-614.
- 17-Pinto, D. C. D.; Quadrado, R. P. Imagens em construção: satisfação corporal e transtornos alimentares em acadêmicos da área da saúde. RELACult. Vol. 4. Num. 759. 2018.
- 18-Pires, N. S.; Weinmann, A. O. Anorexia e adolescência: mídias, relações familiares e clínica. Porto Alegre. 2017.
- 19-Ravena. Dicas para vomitar depois de uma compulsão, ou seja, quando precisar. 2013. Disponível em: <https://espelhosmentirosos.tumblr.com/post/51325684791>. Acesso em: 3/11/2021.
- 20-Rezende, B. B.; Castro, M. R. P. Transtornos alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes. Brasília. 2019.
- 21-Teles, I. S.; Medeiros, J. F. B.; Maynard, D. C. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres-uma revisão de literatura. Brasília. 2020.
- 22-Valverde, M. Mileycha: De dentro para fora!]. 2009. Disponível em: <https://mileycha.wordpress.com/>. Acesso em: 17/08/2021.
- 23-Wakka, W. Perfis que incentivam transtornos alimentares proliferam no Instagram. 2018. Disponível em: <https://canaltech.com.br/redes-sociais/perfis->

que-incentivam-transtornos-alimentares-proliferam-no-instagram-128959/. Acesso em: 17/08/2021.

2 - Graduada pela Universidade de Franca (UNIFRAN), Mestre, Doutor, pela Universidade de São Paulo (USP); vice-coordenadora e pesquisadora do programa de pós-graduação em Promoção de Saúde e docente do curso de Nutrição da UNIFRAN; Coordenadora do Núcleo de Estudos e Assistência em Transtornos Alimentares e Obesidade (NEOTA) da UNIFRAN; Membro do Grupo de Assistência em Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (GRATA-HCFMRP-USP), Brasil.

Autor correspondente:

Marina Garcia Monochio-Pina.
marina.manochio@unifran.edu.br
Rua Oswaldo Gaspar, 1145, Apto 1.
Jd. Santa Lúcia, Franca-SP, Brasil.
CEP: 14403-006.

Recebido para publicação em 02/05/2022

Aceito em 05/06/2022