ENTRE O CORPO E A COMIDA: REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE APOIO PSICOSSOCIAL PARA MULHERES

Tami Esteffanny Guimarães Silva[1]

Franciele da Costa[2]

ANUÁRIO PESQUISA E EXTENSÃO UNOESC SÃO MIGUEL DO OESTE-2026

RESUMO

A relação com o corpo e com a comida é atravessada por aspectos emocionais, sociais e culturais que influenciam a maneira como as mulheres percebem a si mesmas e vivenciam a alimentação. Em uma sociedade marcada pela valorização da magreza e pela busca constante de adequação aos padrões estéticos, o emagrecimento pode assumir um lugar central na vida, associado à autoestima, à aceitação social e à sensação de controle. Este trabalho tem como objetivo refletir sobre questões relacionadas à imagem corporal, ao comportamento alimentar e ao sofrimento psicológico a partir da experiência em um Grupo de Apoio Psicossocial para Mulheres, realizado em um serviço de saúde no município de Pinhalzinho, Santa Catarina. Trata-se de um relato de experiência construído a partir da participação nas atividades do grupo e da facilitação de propostas sob supervisão profissional. Os encontros possibilitaram o contato com relatos e reflexões sobre insatisfação corporal, ansiedade, autoestima,

episódios de compulsão alimentar, dietas restritivas e uso de medicamentos para emagrecimento. A experiência permitiu compreender que a relação com a comida não pode ser reduzida à quantidade ingerida ou ao controle do peso, pois também envolve sentimentos, histórias de vida e pressões socioculturais. Conclui-se que espaços de escuta e acolhimento podem contribuir para ampliar a compreensão dessas vivências, favorecendo um olhar que considere a complexidade do sofrimento e a importância do cuidado integral.

A relação com o corpo e com a comida ultrapassa as necessidades biológicas e envolve aspectos emocionais, sociais e culturais que participam da construção da identidade e da maneira como cada pessoa se percebe. Para muitas mulheres, a aparência física torna-se motivo de preocupação constante, especialmente diante de padrões estéticos que valorizam a magreza e associam o corpo a ideias de beleza, disciplina e sucesso. Nesse contexto, a insatisfação corporal pode contribuir para sentimentos de inadequação e para a adoção de práticas de controle do peso que nem sempre consideram as necessidades físicas e emocionais de cada pessoa. Volpatto e Benetti (2021), ao analisarem a relação entre imagem corporal e risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, destacam a presença da influência da mídia, da família e dos padrões de aparência nos comportamentos alimentares. Essa discussão permite compreender que a forma como uma mulher se relaciona com o próprio corpo não é construída isoladamente, mas também se relaciona com as expectativas presentes no meio em que vive.

Foi a partir dessas reflexões que a experiência em um Grupo de Apoio Psicossocial para Mulheres, desenvolvido em um serviço de saúde no município de Pinhalzinho, Santa Catarina, passou a despertar questionamentos sobre o lugar ocupado pelo corpo, pela alimentação e pelo emagrecimento na vida das participantes. A participação no grupo, assim como a realização de atividades sob

supervisão da psicóloga responsável, possibilitou acompanhar momentos de partilha, escuta e reflexão sobre vivências que, embora particulares, apresentavam questões em comum. O objetivo deste trabalho é refletir sobre essas vivências, considerando a relação entre imagem corporal, comportamento alimentar e sofrimento psicológico, sem reduzir as experiências relatadas a diagnósticos ou explicações únicas.

O trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, elaborado a partir da participação nas atividades grupais e das reflexões construídas durante esse processo. Os encontros contavam com participação variável e incluíam propostas voltadas à expressão de sentimentos, ao reconhecimento de si e à troca de experiências. Entre as atividades realizadas, houve uma dinâmica de construção de uma teia, que favoreceu a interação entre as participantes, e uma proposta com espelho, que possibilitou refletir sobre a maneira como cada uma percebe o próprio corpo. Também foram promovidas conversas sobre pensamentos, crenças e sentimentos relacionados à alimentação, à autoestima e à aparência física. Os relatos foram considerados de maneira cuidadosa, sem identificação das participantes e sem a pretensão de estabelecer diagnósticos ou generalizar as experiências individuais.

Durante os encontros, surgiram questões relacionadas à ansiedade, à baixa autoestima, ao perfeccionismo, à insatisfação com o corpo e à dificuldade de estabelecer uma relação tranquila com a comida. Também foram mencionados episódios de ingestão alimentar percebida como difícil de controlar, dietas restritivas, cirurgia bariátrica e uso de medicamentos com a finalidade de emagrecer. Algumas falas evidenciaram dificuldades no acesso e no acompanhamento do uso de medicamentos, incluindo relatos de utilização sem regularidade e de alterações na forma de uso. Essas situações despertaram preocupação sobre os riscos envolvidos e sobre a importância de

orientações profissionais e acompanhamento adequado. Entretanto, os relatos, por si só, não permitem estabelecer relações causais nem concluir que as participantes apresentavam transtornos alimentares específicos.

A literatura contribui para ampliar a compreensão dessas questões. Leonidas e Santos (2012), ao estudarem a imagem corporal e os hábitos alimentares na anorexia nervosa, discutem a presença de aspectos como baixa autoestima, insegurança e perfeccionismo, além de alterações na percepção corporal e nos hábitos alimentares. Embora o estudo se concentre em um transtorno específico, suas contribuições ajudam a refletir sobre a maneira como a relação com o corpo pode estar associada ao sofrimento psicológico. Isso não significa que a insatisfação corporal observada no grupo corresponda necessariamente a um transtorno alimentar, mas evidencia a importância de olhar com atenção para os sentimentos e comportamentos envolvidos nessa relação.

Outro aspecto que chamou a atenção foi a presença de relatos em que a comida parecia ocupar diferentes lugares na experiência cotidiana, podendo estar relacionada ao prazer, ao conforto ou à tentativa de lidar com sentimentos difíceis. Essa observação reforçou a compreensão de que o comportamento alimentar não deve ser interpretado apenas pela quantidade ou pelo tipo de alimento consumido. Bloc et al. (2019), em uma revisão sistemática sobre o transtorno de compulsão alimentar, apontam a necessidade de ampliar a compreensão do fenômeno para além de uma perspectiva centrada exclusivamente nos sintomas, no diagnóstico e nos aspectos biológicos. Essa contribuição dialoga com a experiência no grupo, pois permite considerar as vivências das mulheres e os contextos em que se desenvolvem suas relações com a alimentação, sem transformar todo comportamento alimentar difícil em sinal de transtorno.

As conversas também suscitaram reflexões sobre a urgência atribuída ao emagrecimento e sobre as expectativas que atravessam a experiência de ser mulher. Em alguns relatos, o peso e a aparência pareciam estar ligados à forma como as participantes avaliavam a si mesmas. Nesse sentido, a pergunta "por que emagrecer se tornou tão urgente?" passou a orientar parte das reflexões construídas a partir da experiência. Mais do que questionar escolhas individuais, essa pergunta permite pensar sobre as pressões sociais que fazem com que determinados corpos sejam valorizados e outros sejam vistos como inadequados. Conforme discutem Volpatto e Benetti (2021), a insatisfação com a imagem corporal está relacionada a fatores que podem contribuir para práticas inadequadas de controle do peso. Dessa forma, a busca pelo emagrecimento precisa ser compreendida considerando também os padrões estéticos e as expectativas sociais que influenciam a relação das mulheres com seus corpos.

A experiência permitiu perceber, ainda, a importância de espaços em que as participantes possam falar sobre suas vivências sem serem reduzidas ao peso, à aparência ou à alimentação. As atividades grupais favoreceram momentos de troca e reflexão, nos quais foi possível reconhecer que dificuldades semelhantes podem ser vivenciadas de maneiras diferentes por cada mulher. A escuta atenta e o acolhimento mostraram-se fundamentais para evitar julgamentos e para considerar as histórias e os sentimentos que acompanham cada relato. Como reflexão decorrente dessa experiência, compreende-se que o cuidado não deve se limitar à orientação sobre o que comer ou à busca por mudanças corporais, mas precisa considerar o sofrimento psicológico, as condições de vida e os significados atribuídos à comida e ao corpo.

Outro aprendizado importante diz respeito à necessidade de reconhecer os limites da atuação e da interpretação diante das experiências compartilhadas. Ouvir relatos sobre compulsão alimentar,

restrições ou uso de medicamentos não significa, por si só, identificar um diagnóstico ou compreender integralmente a situação de uma participante. A literatura sobre transtornos alimentares, como discutem Bloc et al. (2019), aponta a importância de ampliar a compreensão desses fenômenos. Assim, a experiência reforçou a relevância do acompanhamento profissional e de uma abordagem cuidadosa, que considere as diferentes dimensões envolvidas no comportamento alimentar e evite explicações simplificadoras.

Participar desse grupo contribuiu para ampliar minha compreensão sobre a complexidade da relação entre corpo, comida e sofrimento emocional. A experiência mostrou que, por trás da busca pelo emagrecimento, podem existir expectativas, inseguranças, tentativas de pertencimento e diferentes formas de lidar com as dificuldades cotidianas. Também reforçou a importância de práticas de cuidado que acolham as mulheres em suas singularidades, sem reduzir suas experiências a padrões estéticos ou a números na balança. Conclui-se que a relação com a comida e com o corpo precisa ser compreendida em sua dimensão psicológica, social e cultural, e que os espaços de apoio psicossocial podem favorecer a escuta, a troca e a construção de novas reflexões sobre essas vivências. Mais do que buscar respostas imediatas sobre o peso, a experiência convidou a considerar o que cada mulher vive, sente e expressa por meio de sua relação com o próprio corpo e com a alimentação.

REFERÊNCIAS:

BLOC, Lucas Guimarães; NAZARETH, Ana Clara de Paula; MELO, Anna Karynne da Silva; MOREIRA, Virginia. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande, v. 11, n. 1, p. 3–17, 2019. DOI:https://doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617.

LEONIDAS, Carolina; SANTOS, Manoel Antônio dos. Imagem corporal e hábitos alimentares na anorexia nervosa: uma revisão integrativa da literatura. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 25, n. 3, p. 550–558, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300015.

VOLPATTO, Deisi Patrícia; BENETTI, Fábia. Imagem corporal e risco para desenvolvimento de transtornos alimentares: uma revisão integrativa da literatura. Revista Perspectiva, v. 45, n. 169, p. 115–127, 2021. DOI: https://doi.org/10.31512/persp.v.45.n.169.2021.110.p.115-127

[1]Acadêmica do Curso de Psicologia, Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC.

Autores: Tami Esteffanny Guimarães Silva[1], Franciele da Costa[2]

Email: esteffannytamisilva@gmail.com e franciele.costa@unoesc.edu.b