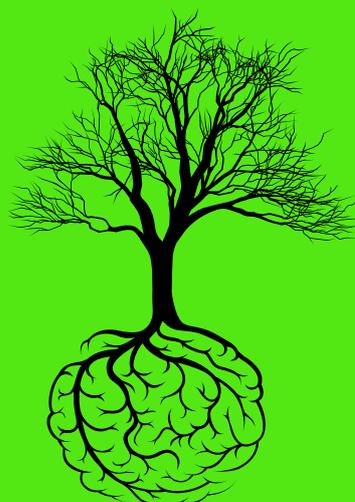


UNIVERSIDADE METODISTA DE SÃO PAULO

DIRETORIA DE GRADUAÇÃO

CURSO DE JORNALISMO

mente alimentar



São Bernardo do Campo

2020



UNIVERSIDADE METODISTA DE SÃO PAULO
DIRETORIA DE GRADUAÇÃO
CURSO DE JORNALISMO

FABIANA MARTINI SAMPAIO
ISABELLE RACHEL PAIVA GOMES
LUCAS DE CASTRO CUNHA

MENTE ALIMENTAR

Podcast sobre transtornos alimentares

SÃO BERNARDO DO CAMPO
2020

FABIANA MARTINI SAMPAIO
ISABELLE RACHEL PAIVA GOMES
LUCAS DE CASTRO CUNHA

MENTE ALIMENTAR

Podcast sobre transtornos alimentares

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no curso de graduação
de Jornalismo da Universidade
Metodista de São Paulo.

Orientadora: Prof^a. Filomena
Salemme

São Bernardo do Campo

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Cunha, Lucas de Castro

Mente alimentar: podcast sobre transtornos alimentares / Fabiana Martini Sampaio, Isabelle Rachel Paiva Gomes, Lucas de Castro Cunha. 2020.
47 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Jornalismo) --Diretoria de Graduação da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2020.

Orientação de: Filomena Saleme.

1. Jornalismo 2. Podcast 3. Transtornos alimentares I. Gomes, Isabelle Rachel Paiva II. Sampaio, Fabiana Martini III. Título.

CDD 070.4

RESUMO

Abordando pautas relacionadas aos transtornos alimentares, o podcast “Mente Alimentar” foi produzido após pesquisas teóricas feitas durante o primeiro semestre de 2020. Posteriormente, ao longo do segundo semestre do ano letivo, foram realizadas entrevistas utilizando plataformas de videoconferência, de acordo com as limitações impostas pela pandemia mundial do Covid-19. As 14 entrevistas foram iniciadas na terceira semana de setembro e finalizadas em novembro, resultando na apresentação de diversos depoimentos de pessoas que têm ou tiveram transtornos alimentares, mostrando como estas doenças são perigosas. E para melhor entendimento, há também entrevistas com profissionais da área, que provam o quanto os TAs são fenômenos complexos e de difícil compreensão, por envolver múltiplas etiologias e tratamentos. O podcast foi dividido em cinco episódios, cada um abordando um subtema independente. O primeiro traz um panorama sobre o que são distúrbios alimentares, quais são os sintomas tipos mais comuns e causas; o segundo é sobre os TAs “menos conhecidos”, e também daqueles que ainda não são considerados de fato um transtorno, mas que apresentam desordem alimentar e psiquiátrica; o terceiro episódio relata o quanto a rede social *Instagram* pode ser prejudicial para saúde mental dos usuários; o quarto é sobre a incidência em pessoas do sexo feminino e do sexo masculino, e por fim, o quinto episódio trata do tema do nosso pré-projeto - a vida após transtornos alimentares e se de fato existe um “pós TA”.

Palavras-chave: Jornalismo. Podcast. Transtornos Alimentares.

ABSTRACT

Addressing guidelines related to eating disorders, the podcast “Mente Alimentar” was produced after theoretical research done during the first semester of 2020. Posteriorly, during the second semester, interviews were conducted using videoconferencing platforms, according to the limitations imposed by the Covid-19 global pandemic. The 14 interviews started in the third week of September and ended in November, resulting in the presentation of several testimonials from people who have or had eating disorders, showing how dangerous these diseases are. And for better understanding, there are also interviews with professionals, that prove how complex eating disorders are due to the multiple etiologies and treatments. The podcast was divided into five episodes, each one of them addressing an independent sub-theme of eating disorders. The first one brings an overview about EDs, talking about the most common symptoms and causes; the second discusses the “lesser-known” EDs, and also those that are not yet considered to be a mental disorder, being cited as psychiatric disorders; the third episode covers the topics about social media, specifically about how harmful the Instagram can be to the users' mental health; the fourth is about the incidence of the disease in females and males, and finally, the fifth episode deals with the theme - life after eating disorders and if there is indeed a “post-EDs”.

Keywords: Journalism. Podcast. Eating-Disorders.

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	6
2 TEMA	7
3. OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo Geral	9
3.2 Objetivos Específicos	9
4. DESCRIÇÃO DO PRODUTO	10
4.1 Primeiro Episódio	10
4.2 Segundo Episódio	11
4.3 Terceiro Episódio	11
4.4 Quarto Episódio	11
4.5 Quinto Episódio	12
5. JUSTIFICATIVA	13
6. CRONOGRAMA	14
7. FONTES ENTREVISTADAS	15
REFERÊNCIAS	17
ANEXOS	22

1 APRESENTAÇÃO

Este grupo é composto por três estudantes de jornalismo, tivemos o interesse em abordar tal temática após sugestões indicadas pela Prof^a Eloiza Frederico e, em especial, por experiência de um dos integrantes do grupo, que sofreu de bulimia nervosa e atualmente se encontra em tratamento esforçando-se para ressignificar seu processo de aceitação do próprio corpo.

Inicialmente, pesquisamos sobre o tema e buscamos entender o que são os transtornos alimentares, quais suas classificações, contexto histórico, tipos de tratamentos e como essa doença pode atingir pessoas de diferentes idades, gêneros, e classes sociais, além disso queríamos entender como o assunto é abordado pela mídia em geral. Já no começo de nossas pesquisas, percebemos como o assunto é pouco tratado na mídia em geral, quase não se fala sobre os números da doença no Brasil e suas consequências na vida de quem sofre com elas.

Diante dessa proposta, pensamos em desenvolver um podcast que colocasse as pessoas que sofrem ou já sofreram desses distúrbios no centro do debate, para que elas pudessem passar sua visão e experiências que tiveram no convívio com a doença. Os relatos são complementados com falas de especialistas que ajudaram no entendimento profissional destas patologias..

2 TEMA

Os transtornos alimentares são doenças graves, que acontecem em mais pessoas do que se pode imaginar. De acordo com uma matéria publicada no site da revista VEJA em janeiro de 2020, dados mais recentes da OMS apontam que os TAs, como bulimia, anorexia e compulsão alimentar afetam cerca de 4,7% da população; entre os jovens, esse número pode chegar até 10%. O que representa cerca de 9 milhões de pessoas enfrentando essa doença diariamente no Brasil.

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM-5), os TAs estão divididos em Pica, Transtorno de Ruminação, Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, Transtorno de Compulsão Alimentar, Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa. Mas, existem outras doenças que ainda não estão catalogadas neste manual, mas já estão sendo estudadas, pois apresentam disformia no comportamento alimentício, psicológico e social.

“Os transtornos alimentares são doenças que afetam particularmente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, levando a marcantes prejuízos psicológicos, sociais e aumento de morbidade e mortalidade.” (CORDÁS, 2004, p. 1).

É perceptível que são doenças graves e de cunho epidemiológico, que acontece em mais pessoas do que se pode imaginar, sendo assim doenças muito comuns, principalmente em jovens do sexo feminino, mas que também afeta o sexo masculino. Porém, pouco se discute sobre esses problemas, geralmente pela sociedade transformá-los em tabu, fazendo muitas vezes com que pacientes se sintam envergonhados ao buscar tratamento. Por conta disso, muitos afetados não sabem como expressar e os familiares, que são tão necessários para que a doença seja superada, pouco sabem lidar.

“Não há uma única etiologia responsável pelos transtornos alimentares. Acredita-se no modelo multifatorial, com participação de componentes biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares” .(AMBULIM, 2020, p. [1]).

A convergência midiática e o aumento da vida conectada, um fenômeno observado no mundo todo, representa, segundo especialistas, uma série de

gatilhos para pessoas que sofrem de transtornos alimentares. A cultura da magreza, os padrões corporais estabelecidos pela sociedade que exerce tanta pressão nas pessoas para se enquadrarem, a ideia de associar o “magro ao “belo” (palavras que não possuem nenhuma similaridade) e ainda, exposições cada vez maiores de celebridades e subcelebridades nas redes sociais de seus corpos, rotinas, dietas e exercícios, trazem a ideia ao telespectador de que aquilo é a realidade e é aquele modelo de corpo e vida que deve ser seguido. Na modernidade, acredita-se que estes são os principais gatilhos que levam pessoas a desenvolverem TAs, pois buscam incansavelmente chegar a um padrão inalcançável.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

O objetivo deste trabalho de conclusão de curso é produzir um podcast informativo que conte histórias de diversas pessoas que estão se recuperando ou já se recuperaram dos TAs, mostrando os processos e profissionais envolvidos no tratamento dessas doenças e as diferentes formas e individualidades envolvidas no combate aos distúrbios.

3.2 Objetivos Específicos

- Abordar o que são transtornos alimentares
- Retratar a maneira de como a doença afeta a vida das pessoas
- Contextualizar a gama de profissionais envolvidos no tratamento dos TAs
- Valorizar o processo de aceitação do corpo
- Trazer o debate sobre as redes sociais e das dietas realizadas sem o acompanhamento de um profissional de saúde

4. DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Segundo Luiz e Assis (2010), o podcast é uma mídia da cibercultura em formato de áudio ou vídeo de cunho informacional e educativo, que vêm conquistando cada vez mais reconhecimento na internet por possuir uma facilidade de criação, distribuição e também acesso.

“O podcast é uma mídia da cibercultura em formato de áudio que vem conquistando grande espaço na Web 2.0, especialmente com relação à produção de informação. Além disso, também subverte a questão do receptor passivo ligado às mídias de massa tradicionais.” (LUIZ, 2011, p.1).

O *Mente Alimentar* tem o intuito de trazer informações sobre os transtornos alimentares, retratando quais são os tipos, possíveis causas e quais profissionais estão envolvidos no tratamento; além de diversas outras informações que envolvem o tema. Esteticamente, optamos por um tom sério e informativo, dada a gravidade e seriedade do tema apresentado. As entrevistas foram gravadas em plataformas de videoconferência respeitando as regras de distanciamento social impostas durante a pandemia mundial da SARS-CoV-2. Durante as entrevistas não foram utilizados nenhum tipo de equipamento profissional.

O podcast foi dividido em cinco episódios: o primeiro aborda sobre o que são transtornos alimentares; o segundo fala sobre os TAs menos conhecidos e desordens psiquiátricas; o terceiro fala da influência do Instagram na insatisfação corporal; o quarto retrata a incidência de TAs em mulheres e homens. Já no quinto episódio, a pauta em questão é descobrir se existe um “pós transtorno alimentar”.

4.1 Primeiro Episódio

No primeiro episódio, chamado de “O que são os transtornos alimentares?”, como o próprio nome diz, abordamos sobre o conceito de TAs, quais são as possíveis causas, os principais tipos, sintomas e tratamentos.

Nossas fontes para este capítulo foram nutricionistas comportamentais; uma psiquiatra especialista em TAs e membro do PROTAD-AMBULIM (Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria da USP), que

é referência no atendimento a transtornos alimentares no Brasil; e uma psicóloga clínica, hospitalar e organizacional. A abertura conta com rápidas falas importantes de algumas personagens.

4.2 Segundo Episódio

“Você não ouve falar, mas eles existem” é o nome do segundo episódio do *Mente Alimentar*. Nele falamos sobre transtornos alimentares menos conhecidos e outros que ainda não são considerados TAs por não estarem no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou DSM, mas que já vem sendo estudados pela comunidade médica e atualmente são tratados como desordens psiquiátricas e morfológicas.

As entrevistas com as profissionais no assunto abordam especificamente os TAs: Pica, Transtorno Restritivo/Evitativo e Ruminação, os três pertencentes ao DSM-5, e a Vigorexia e a Ortorexia, ambos ainda não catalogados.

4.3 Terceiro Episódio

“Instagram e Transtornos Alimentares” é como chamamos o terceiro capítulo. Apuramos a relação desta rede social com os distúrbios alimentares e entrevistamos tanto profissionais da área, quanto personagens, que contaram relatos sobre o quanto o *Instagram* pode ter sido um gatilho para seus transtornos alimentares e insatisfação com o próprio corpo.

Além disso, trazemos uma pesquisa da Universidade Federal do Mato Grosso que relaciona o uso excessivo do Instagram a doenças como depressão, ansiedade, ortorexia e preocupação com a aparência física.

4.4 Quarto Episódio

Este é o “Incidências dos Transtornos Alimentares nos sexos feminino e masculino”. Nele, trouxemos informações sobre o porquê os distúrbios alimentares são mais evidentes em pessoas do sexo feminino do que no masculino e mostrarmos também que meninos e homens podem vir a desenvolver essas doenças e que precisam ser acolhidos e tratados tão quanto. Mais uma vez, nossas fontes foram profissionais da área e também

personagens.

4.5 Quinto Episódio

O quinto e último capítulo do Mente Alimentar chama-se “Afinal, existe pós transtorno alimentar?”. A ideia para este episódio teve início no nosso Pré-Projeto de TCC, em que após diversas pesquisas a respeito do tema, fomos em busca de descobrir se realmente existe um pós-transtorno alimentar, ou seja, se há uma cura para estas doenças. Utilizamos novamente profissionais da área da saúde para nos dar mais detalhes a respeito, e também, pessoas que convivem com a doença.

Chegamos a conclusão de que não há cura, mas sim, uma estabilidade com a ajuda dos tratamentos corretos. Os transtornos alimentares são distúrbios da mente, por isso não existe uma cura para estas doenças e sim um processo de aceitação da mente para com o corpo.

5. JUSTIFICATIVA

Até meados de junho de 2020, este Trabalho de Conclusão de Curso iria ser um ensaio fotográfico, mostrando como estão as pessoas no processo de superação dos transtornos alimentares. Porém, com a pandemia do coronavírus que acometeu o mundo todo, houve uma mudança de produto e optamos por fazer um podcast, pois seria uma maneira mais segura de trabalhar.

O tema geral também sofreu mudanças. Havia uma pretensão de focar o trabalho somente no tema do pré-projeto - a vida após os transtornos alimentares. Mas, ao questionarmos os profissionais da área a respeito, percebemos que de fato não há um “pós transtorno alimentar”, assim como não há uma “pós ansiedade” ou uma “pós depressão”. Essas doenças psicológicas sempre estarão presentes, mas existem os tratamentos corretos para amenizar os sintomas e proporcionar uma qualidade de vida melhor para o paciente. Mas, não excluimos de fato esse assunto.

O “Mente Alimentar” relata diversos subtemas sobre os transtornos alimentares, desde o que são até o possível “pós”. Percebemos também que não existe nenhum podcast brasileiro focado nesta temática, somente alguns episódios isolados. Nosso trabalho será então o primeiro podcast focado em distúrbios alimentares.

6. CRONOGRAMA

ATIVIDADES	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
CONTATO COM FONTES	X	X	X	X	
ENTREVISTAS		X	X	X	
DECUPAGEM DO MATERIAL		X	X	X	
ROTEIRIZAÇÃO, EDIÇÃO E FINALIZAÇÃO DO PRODUTO		X	X	X	
ENTREGA				X	
APRESENTAÇÃO					X

A decupagem dos materiais foi feita a partir da terceira semana de setembro até a segunda semana de novembro, seguindo a ordem das entrevistas. As duas últimas semanas de outubro e as primeiras semanas de novembro foram dedicadas à roteirização, edição e finalização do produto.

O processo de edição durou até a segunda semana de novembro e foi realizado por um editor contratado pelo grupo, nós não utilizamos nenhum equipamento e suporte dos laboratórios disponíveis na universidade.

7. FONTES ENTREVISTADAS

- Amanda Almeida, não informou a idade – Nutricionista e profissional de Educação Física;
- Ana Carolina Cicilini, 20 anos - Fotógrafa e estudante de jornalismo na USCS;
- Anna Beatriz de Oliveira Costa, 22 anos – estudante de Ciências e Tecnologia na UFABC - Universidade Federal do ABC;
- Beatriz Nogueira, 19 anos – estudante de psicologia na PUC-SP;
- Bianca Burin, 21 anos – estudante de Jornalismo na Anhembi Morumbi;
- Bianca S. Teixeira, 20 anos – estudante de Jornalismo na Universidade Metodista de São Paulo;
- Bruna Boaretto, não informou a idade – Psiquiatra, especialista em transtornos alimentares na infância e adolescência pela USP, é membro do PROTAD-AMBULIM (Programa de Atenção Ensino e Pesquisa de Transtornos Alimentares na Infância e Adolescência) e faz parte do CETA (Centro Especializado em Transtornos Alimentares);
- Ewerton Nunes, 26 anos - Consultor de Recursos Humanos;
- Fabiana Oliveira, não informou a idade - Psicóloga, com especialidade em psicologia clínica, hospitalar e organizacional;
- Giulia Murakami, não informou a idade - Nutricionista especialista em comportamento alimentar e pós graduanda em nutrição clínica avançada
- Isabella Souza Santos, 19 anos – estudante de psicologia na Uninove;

- Renata Tuneli, 23 anos - Nutricionista e pós graduanda em comportamento alimentar pela PUC;
- Vitor Reis, 25 anos – Operador de rastreamento;
- Vivian Bandeira, não informou a idade – Psicóloga, mestre em psicologia clínica pela PUC e capacitada em transtornos alimentares pela UNIFESP no Núcleo de Atenção aos Transtornos Alimentares (PROATA).

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Angela ; BOSI, Maria Lúcia. **Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino**. Revista de Nutrição da PUCCAMP, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100012. Acessado em 22 abri. 2020

ARAÚJO, Alexandra; MELINA, Paula. **Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico**. Revista Brasileira de Psiquiatria - RJ, 2002. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v24s3/13977.pdf>. Acessado em 23 de maio de 2020

ASSIS, Pablo de; LUIZ, Lucio. **O Podcast no Brasil e no Mundo: um caminho para a distribuição de mídias digitais**. INTERCOM - RS, 2010. Disponível em <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2010/resumos/R5-0302-1.pdf>. Acessado em 03 de junho de 2020

ASSOCIATION, *American Psychiatric*. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª edição. Porto Alegre: Editora ARTMED, 2014.

BELLINI, PRISCILA. **Por que achamos que ser magro é bonito?** Super Interessante, 2018. Disponível em <https://super.abril.com.br/comportamento/por-que-achamos-que-ser-magro-e-bonito/>. Acessado em 12 de junho de 2020

BEVILACQUA, Lidiane. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**. UFSM, 2010. Disponível em <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/1291>. Acessado em 23 de maio de 2020

CASTRO, Ana Lúcia. **Corpo, consumo e mídia**. Revista CMC: Comunicação, Mídia e Consumo - ESPM, 2004. Disponível em <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/2/2>. Acessado em 23 de maio de 2020.

CASTRO, Layanne de Oliveira. **A influência da mídia sobre a imagem corporal e os distúrbios/transtornos alimentares: anorexia e bulimia nervosa**. Disponível em <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/saude/a-influencia-midia-sobre-imagem-corporal-os-disturbios-.htm>. Acessado em 24 de abri. 2020

CAVALCANTE, Maria ; LOVISI, Giovanni ; THIENGO, Daianna. **Prevalência de transtornos mentais entre crianças e adolescentes e fatores associados: uma revisão sistemática**. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852014000400360&script=sci_arttext&t&lng=pt Acessado em 23 de maio de 2020

CORDÁS, Táki A. et al. **ANOREXIA E BULIMIA: O que são? Como ajudar? Um**

guia de orientação para pais e familiares - Porto Alegre: ARTMED, 1998

CORDÁS, Táki Athanássios; CLAUDINO, Angélica de Medeiros. **Transtornos alimentares: fundamentos históricos**. Brazilian Journal of Psychiatry - Associação Brasileira de Psiquiatria, 2002. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462002000700002 . Acessado em 17 abri. 2020

CORDÁS, Táki et.al. **ANOREXIA E BULIMIA: O que são? Como ajudar? Um guia de orientação para pais e familiares**. Porto Alegre: Editora Artmed, 1998

DE SÁ, Paula Magalhães. **Gabriela Pugliesi no Instagram: Influenciadores digitais e convergência do meio**. UFRJ, 2017. Disponível em <<https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/3847>. Acessado em 20 de abri. 2020

FALA UNIVERSIADES. **Cultura da Magreza: Você sabe como ela surgiu?**. Disponível em <https://falauniversidades.com.br/cultura-da-magreza-voce-sabe-como-ela-surgiu/>> Acessado em 14 de junho de 2020

FERREIRA, Kátia; PERES, Milena. **O Instagram e seus reflexos nos transtornos alimentares: a influência da rede social no desenvolvimento da anorexia e bulimia**. Desafios na Convergência entre Mídia, Comunicação e Jornalismo. Editora Atena, 2019. Disponível em <https://www.finersistemas.com/atenaeditora/index.php/admin/api/artigoPDF/21307>. Acessado em 14 de junho de 2020

FIATES, Giovanna M. Raitchesck ; SALLES, Raquel Kurten. **Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias**. Revista de Nutrição da PUCAMP, 2001. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000400001. Acessado em em 24 de abri. 2020

FOLHA DE SÃO PAULO. **As polêmicas de Gabriela Pugliesi**. São Paulo, 2020. Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/webstories/entretenimento/2020/06/as-polemicas-de-gabriela-pugliesi/>. Acessado em 17 de jun. 2020

G1 - BEM ESTAR. **Transtornos alimentares atingem mais mulheres do que homens**. São Paulo, 2019. Disponível em <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2019/11/18/transtornos-alimentares-atingem-mais-mulheres-do-que-homens.ghtml>> Acessado em 23 de abri. 2020

GIORDANI, Rubia Carla. **A auto-imagem corporal na anorexia nervosa: uma abordagem sociológica**. UFPR, 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/psoc/v18n2/10.pdf>.. Acessado em 22 de maio de 2020

GOLDENBERG, Mirian. **Gênero, "o Corpo" e "Imitação Prestigiosa" na Cultura Brasileira**. Faculdade de Saúde Pública - USP, 2011. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902011000300002 . Acesso em 23 de abri. 2020

GONÇALVES, Emanuelle dos Santos. **Valorização ao corpo, influência da mídia.** Portal Educação, São Paulo. Disponível em [.https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/idiomas/valorizacao-ao-c-orpo-influencia-da-midia/56454](https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/idiomas/valorizacao-ao-c-orpo-influencia-da-midia/56454).. Acessado em 24 de abri. 2020

HUTZ, Cláudio Simon ; LANGLOIS, Leticia Oliveira. **Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo.** Revista Psicologia em Estudo, Universidade Estadual de Maringá - PR, 2010. Disponível em: [.http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000300015&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000300015&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acessado em 21 abri. 2020

IDA, Sheila Weremchuk ; SILVA, Rosane Neves. **Transtornos alimentares: uma perspectiva social.** Revista Mal Estar Subjetividade, 2007. Disponível em: [.http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-6148200700020_0010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-6148200700020_0010). Acessado em 18 de abr. 2020

KIRBY, Sophie. **Como as redes sociais podem agravar distúrbios alimentares.** Made for minds, 2016. Disponível em: <https://www.dw.com/pt-br/como-as-redes-sociais-podem-agravar-dist%C3%BArbios-alimentares/a-19005837>. Acessado em 18 de abri. 2020

LUIZ, Lucio. **Podcasts sobre quadrinhos: O fortalecimento de uma nova mídia.** Escola de Comunicações e Artes - Universidade de São Paulo, 2011. Disponível em: http://www2.eca.usp.br/jornadas/anais/1asjornadas/q_n_tecnologias/lucio_luiz.pdf. Acessado em 12 de nov de 2020

MACIAL, Heloísa; PINHEIRO, Gina. **Blogs Pró-Anorexia.** Revista de Psicologia - UNIFOR. Fortaleza, 2010. Disponível em <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/09/859483/blogs-pro-anorexia.pdf>. Acessado em 16 de junho de 2020

MARIPALHETA, Francine; SANTOS, Méri Rosane. **As Anas e as Mias e suas gírias como demarcadores de identidade.** Revista Didática Sistêmica - Edição Especial - Evento Extremos do Sul. Universidade Federal do Rio Grande, 2009. Disponível em <http://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/1597/AS%20ANAS%20E%20AS%20MIAS.pdf?sequence=1>. Acessado em 17 de junho de 2020

MATA, Gustavo Ferreira; SCHMIDT, Eder. **Anorexia nervosa: uma revisão.** Fractal: Revista de Psicologia - Revista do Departamento de Psicologia UFF, 2008. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1984-02922008000200006&script=sci_arttext. Acessado em 17 de abri. 2020

MONTEIRO, Renan P. etc al. **Vício no Insta: propriedades psicométricas da Escala Bergen de Adição ao Instagram.** Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá, Colombia. Vol. 38(2), pp. 1-12, 2020. Disponível em

<https://www.researchgate.net/publication/340418420> **Vício no Insta Propriedades psicometricas da Escala Bergen de Adicao ao Instagram EBAI.** Acesso em 05 de nov. 2020

NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL. **OMS: 1 em cada 5 adolescentes enfrenta problemas de saúde mental.** Disponível em <https://nacoesunidas.org/oms-1-em-cada-5-adolescentes-enfrenta-problemas-de-saude-mental/>. Acesso em 24 de abri. 2020

O POVO online. **Dia mundial alerta para os riscos dos transtornos alimentares; entenda as doenças.** Disponível em <https://www.opovo.com.br/noticias/saude/2019/06/03/dia-mundial-alerta-para-os-riscos-dos-transtornos-alimentares--entenda-as-doencas.html>. Acessado em 23 de maio. 2020

OLIVEIRA, Érika Arantes; SANTOS, Manoel Antônio. **Perfil psicológico de pacientes com anorexia e bulimia nervosas: ótica do psicodiagnóstico.** Periódicos USP, 2006. Disponível em <http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/391/392>. Acesso em 13 nov. 2020

OLIVEIRA, Rebeca. **Mais meninos buscam tratamento para transtornos alimentares.** Folha de São Paulo, 2019. Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2019/06/mais-meninos-buscam-tratamento-para-transtornos-alimentares.shtml>. Acesso em 23 de maio de 202

PASSOS, Letícia. **De ruminação a compulsão: os transtornos alimentares que afetam os jovens.** Site Revista VEJA, 11 de jan. 2020. Disponível em <https://veja.abril.com.br/saude/de-ruminacao-a-compulsao-os-transtornos-alimentar-es-que-afetam-os-jovens/>. Acessado em 20 abri. 2020

REIS, Vanessa. **Ana e Mia na “nova” rede: comunidades reúnem anoréxicas e bulímicas na Web 2.0.** Revista RuMoRes - USP, 2008. Disponível em <http://www.revistas.usp.br/Rumores/article/view/51115/55185>. Acessado em 15 de junho de 2020

ROIZ, Diogo da Silva. **A história do corpo feminino e masculino no ocidente medieval.** Núcleo de Estudos de Gênero - Pagu (UNICAMP), 2009. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-83332009000200018. Acesso 24 de abri. 2020

SILVA, Daniela Ferreira de Araújo. **Histórias de vida com transtornos alimentares: gêneros, corporalidade e a constituição de si.** UNICAMP, 2011. Disponível em <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/280381>. Acessado em 19 abri. 2020

SOPHIA, Bianca. **Quando a magreza passa a ser considerada um ideal masculino: Um olhar sócio antropológico acerca dos transtornos alimentares em homens.** Revista Intratextos - RJ, 2013. Disponível em <https://www.e->

publicacoes.uerj.br/index.php/intratextos/article/view/6225/7030. Acessado em 24 de maio de 2020

SOUSA, Jorge. **Fotojornalismo - Uma introdução à história, às técnicas e à linguagem da fotografia na imprensa.** Disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/sousa-jorge-pedro-fotojornalismo.pdf>. Acessado em 03 de jun. 2020.

VEJA SÃO PAULO. **Gabriela Pugliesi provoca revolta ao sugerir técnica polêmica em vídeo do Snapchat.** São Paulo, 2015. Disponível em <https://vejasp.abril.com.br/blog/pop/gabriela-pugliesi-provoca-revolta-ao-sugerir-tecnica-polemica-em-video-do-snapchat/>. Acessado em 17 de junho de 2020

WOLF, Naomi. **O mito da beleza. Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres.** Editora Rocco. Rio de Janeiro, 1992. Disponível em <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXwcm9mZXNzb3J6b3ppbW9maWxvc29maWF8Z3g6M2Y3YjliNWRiODY2NGI1OQ>. Acessado em 16 de jun. 2020.

ANEXOS

ANEXO A - LAUDA EPISÓDIO 1

	<p>Universidade Metodista de São Paulo</p> <p>Redatores: Isabelle Rachel e Lucas Castro</p> <p>Data: 19/11/2020</p> <p>Retranca: O que são transtornos alimentares?</p> <p>Programa: Podcast Mente Alimentar</p> <p>Tempo: 11'49”</p>
---	---

TEC SOBE RODA VINHETA DE ABERTURA

+ LOC 1...Restrição alimentar

Sonora 1 - Isabella Santos

Arquivo: Entrevista Isabella Santos

Tempo: 0'5”

Deixa inicial “parei de comer...”

Deixa final ...parei de comer por uma semana”.

+ LOC 2...Comportamentos purgativos...

Sonora 2 - Ana Carolina C.

Arquivo: Entrevista Ana Carolina

Tempo: 0'7”

Deixa inicial “tiveram alguns episódios...”

Deixa final ...até sangrar”.

+ LOC 1...Comer compulsivamente...

Sonora 3 - Anna Beatriz C.

Arquivo: Entrevista Anna Beatriz

Tempo: 0'7”

Deixa inicial “quando eu tava muito ansiosa...”

Deixa final ...os vômitos, os enjoos”.

+ **LOC 2...**Estes são alguns dos vários sintomas dos transtornos alimentares.

TEC: SOBE SOM Música da vinheta (diminuindo o volume aos poucos)

+ **LOC 1...**Olá! Bem vindos ao Mente Alimentar, o seu podcast sobre transtornos alimentares.

+ **LOC 1...**Eu sou Isabelle Rachel

+ **LOC 2...**E eu sou Lucas de Castro

+ **LOC 1...**Aqui iremos falar sobre temas ligados aos distúrbios alimentares.

+ **LOC 1...**Tudo isso com a ajuda de profissionais que atuam no tratamento, e de pessoas que possuem essas doenças.

+ **LOC1...**Dados da OMS divulgados em 2019 apontam que os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia e compulsão alimentar, afetam cerca de 4,7% da população brasileira

+ **LOC 1...**Entre os jovens, pode chegar a 10%. Esse número representaria cerca de 9 milhões de pessoas que enfrentam esse problema diariamente no nosso país.

+ **LOC 2...**Neste primeiro capítulo vamos destacar o que são transtornos alimentares, quais são os sintomas, principais tipos e causas.

+ **LOC 1...**A nutricionista Renata Tuneli, especialista em comportamento alimentar, comenta um pouco sobre o conceito de distúrbios alimentares

Sonora 4 - Renata Tuneli

Arquivo: Entrevista Renata Tuneli

Tempo: 18”

Deixa inicial “os transtornos alimentares...

Deixa final ...saúde física e psicossocial”.

LOC 2...A seguir, apresentaremos uma entrevista em formato ping-pong com a psicóloga Vivian Bandeira explicando sobre os distúrbios mais comuns, sendo eles: a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e a Compulsão Alimentar.

Sonora 5 - Vivian Bandeira

Arquivo: Entrevista Vivian Bandeira Parte 1 (Anorexia e Bulimia)

Tempo: 3'18"

Deixa inicial "o que é a anorexia..."

Deixa final ...de fato eficaz".

+ **LOC 2...**Em nossas pesquisas, descobrimos que os transtornos alimentares precisam de tratamento multidisciplinar, ou seja, um tratamento com diferentes profissionais, como psiquiatras, psicólogos e nutricionistas.

+ **LOC 2...**A psiquiatra Bruna Boaretto, médica do Ambulim - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria da USP, relata como funciona o tratamento psiquiátrico.

Sonora 7 - Bruna Boaretto

Arquivo: Entrevista Bruna Boaretto (Psiquiatra)

Tempo: 1'05"

Deixa inicial "nosso papel principal..."

Deixa final ...para o processo de tratamento".

+ **LOC 1...**O acompanhamento nutricional também é muito importante nesses casos. A nutricionista comportamental Giulia Murakami comenta sobre o trabalho com os seus pacientes.

Sonora 8 - Giulia Murakami

Arquivo: Entrevista Nutricionista Giulia Murakami

Tempo: 1'08"

Deixa inicial "basicamente o trabalho..."

Deixa final ...esse é o mais importante".

+ **LOC 2...**A psicóloga Fabiana Oliveira, especialista em psicologia clínica e hospitalar, ressalta a importância de se entender o que causa o transtorno alimentar.

Sonora 9 - Fabiana Oliveira

Arquivo: Arquivo: Psicóloga Fabiana Oliveira. Parte 1

Tempo: 1'30"

Deixa inicial "o psicólogo ele precisa entender..."

Deixa final ...ela acha que vai se sentir melhor".

+ **LOC 1...**As causas também podem ser diversas, acrescenta a psiquiatra Bruna Boaretto.

Sonora 10 – Arquivo: Entrevista Bruna Boaretto (Psiquiatra)

Tempo: 55”

Deixa inicial “as causas dos transtornos alimentares...

Deixa final ...então genéticos”.

OBS: Juntar as duas Sonoras

Sonora 11 - Arquivo Entrevista Bruna Boaretto (Psiquiatra)

Tempo: 1’04”

Deixa inicial “então a gente sabe...

Deixa final ...familiar do indivíduo”.

+ **LOC 2...**Além dos transtornos alimentares que falamos neste capítulo, existem outros pouco conhecidos ou que ainda não são considerados de fato distúrbios, mas que já estão sendo estudados. Este é o tema do próximo episódio do *Mente Alimentar*.

+ Até mais!

+ **TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO**

+ **TEC: RODA FICHA TÉCNICA**

+ O *Mente Alimentar* é uma produção dos alunos do oitavo semestre de Jornalismo da Universidade Metodista de São Paulo.

+ Produção de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

+ Reportagem de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro,

+ Roteiro de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

+ Edição de Leandro Andrade

+ Trabalhos Técnicos de Leandro Andrade (nome do operador de áudio)

+ Orientação de Filomena Salemmme

+TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO

ANEXO B – LAUDA EPISÓDIO 2



Universidade Metodista de São Paulo

Redatores: Isabelle Rachel e Lucas de Castro

Data: 19/11/2020

Retranca: Você não ouve falar, mas eles existem

Programa: Podcast Mente Alimentar

Tempo: 4'48”

TEC: RODA VINHETA DE ABERTURA

+ **LOC 1...** Você conhece alguém obcecado por academia e quer manter o corpo cada vez mais musculoso?

TEC: SOBE SOM

Arquivo: Áudio Bambam - Aqui é bodybuilder

TEMPO: 3”

Deixa inicial “aqui é...”

Deixa final ...bodybuilder porra”.

+ **LOC 2...** Ou conhece alguém que comeu areia na infância?

TEC: SOBE SOM

Arquivo: VovóZona

TEMPO: 4”

Deixa inicial “vovózona se já terminou...”

Deixa final ...areia de novo”.

+ **LOC 1...** Olá! Bem vindos ao Mente Alimentar, seu podcast sobre transtornos

alimentares

+ **LOC 1...**Eu sou Isabelle Rachel

+ **LOC 2...**E eu sou Lucas de Castro

+ **LOC 2...**No episódio de hoje vamos dar visibilidade para os transtornos alimentares menos comentados e também para aqueles que são considerados desordens psiquiátricas

+ **LOC 2...**A 5ª versão do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou DSM-5, possui três distúrbios alimentares muito populares, sendo eles: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Compulsão Alimentar.

+ **LOC 1...**Além desses, existem outros três que também estão catalogados, mas que são pouco falados, sendo eles: Pica, Transtorno Restritivo/Evitativo e Ruminação.

+ **LOC 1...**A psicóloga Vivian Bandeira, mestre em psicologia clínica, fala a respeito.

TEC: SOBE SOM

Sonora - 1

Arquivo: Entrevista Vivian Bandeira Parte 1

Tempo:

Deixa inicial “a gente vai ter o PICA...

Deixa final ...exatamente com a forma corporal”.

+ **LOC 2...**A Vigorexia e a Ortorexia ainda não estão catalogadas no DSM-5, mas estudos já estão sendo feitos a respeito, pois também afetam o comportamento alimentar e psicossocial

+ **LOC 2...**Mas o que é Vigorexia? A nutricionista Renata Tuneli, especialista em comportamento alimentar, explica

TEC: SOBE SOM

Sonora - 2

Arquivo Entrevista Renata Tuneli

Tempo: 30’39” - 31’03”

Deixa inicial “A vigorexia é uma transformação de imagem....

Deixa final ...cada vez mais ser mais musculoso”.

+ **LOC 2...**E Ortorexia? Quem dá mais detalhes é a psicóloga Fabiana Oliveira

TEC: SOBE SOM

Arquivo Entrevista Fabiana Oliveira parte 2

Tempo: 38” - 56”

Deixa inicial “a ortorexia é a fixação....

Deixa final ...excesso de açúcares e gorduras”.

LOC 1...Um estudo realizado em 2020 por pesquisadores da Universidade Federal do Mato Grosso relaciona o uso excessivo do Instagram a doenças como depressão, ansiedade, ortorexia e preocupação com a aparência física

LOC 1...No nosso próximo episódio vamos falar sobre o Instagram e o aumento da insatisfação corporal

+ Até a próxima!

TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO

TEC: RODA FICHA TÉCNICA

O Mente Alimentar é uma produção dos alunos do oitavo semestre de Jornalismo da Universidade Metodista de São Paulo.

- + Produção de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro
- + Reportagem de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro,
- + Roteiro de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro
- + Edição de Leandro Andrade
- + Orientação de Filomena Saleme



Universidade Metodista de São Paulo

Redatores: Fabiana Martini e Lucas de Castro

Data: 19/11/2020

Retranca: Instagram e Transtornos Alimentares

Programa: Podcast Mente Alimentar

Tempo: 5'38"

TEC: RODA VINHETA DE ABERTURA

TEC: SOBE SOM

Sonora 1 - Bianca Burin

Arquivo: Entrevista Bianca Burin

Tempo: 45"

Deixa Inicial "é muito complicado..."

Deixa final ...mais mal".

+ **LOC 1...**Este relato da estudante de jornalismo Bianca Burin é o tema desse episódio do Mente Alimentar, seu podcast sobre transtornos alimentares

+ **LOC 1...**Eu sou Fabiana Martini

+ **LOC 2...**E eu sou Lucas de Castro

+ **LOC 2...**Neste capítulo vamos falar sobre como o *Instagram*, recheado de postagens que cultuam a magreza, pode aumentar a insatisfação corporal das pessoas.

+ **LOC 1...**Os padrões de beleza mudaram ao longo dos anos. Nos tempos antigos, em que a comida era escassa, ser grande e gordo era sinal de riqueza e poder.

+ **LOC 1...**Conforme a economia no mundo foi se intensificando e os alimentos se tornando mais abundantes e acessíveis, comer menos e ser magro se tornou símbolo de saúde, sucesso e disciplina.

+ **LOC 2...**Mas, este padrão corporal magro, em sua maioria, não é alcançável, o que gera uma série de doenças psicológicas, como por exemplo os transtornos alimentares.

+ **LOC 2...**A psicóloga Fabiana Oliveira relata sobre o quanto o Instagram pode ser prejudicial para pessoas com esses distúrbios.

TEC: SOBE SOM

Sonora 2 - Fabiana Oliveira

Arquivo: Entrevista Fabiana Oliveira Parte 1

Tempo: 0'28''

Deixa inicial “hoje no instagram...

Deixa final ...uma receita de felicidade”.

+ **LOC 1...**A busca por um corpo considerado perfeito se intensificou ainda mais com a influência do *Instagram* e dos novos formadores de opinião.

+ **LOC 1...**A fotógrafa Ana Carolina Cicilini conta como as redes sociais, principalmente o *Instagram*, foram motivos de gatilho para seu transtorno alimentar

TEC: SOBE SOM

Sonora 3 - Ana Carolina Cicilini

Arquivo: “Entrevista Ana Carolina Cicilini”

Tempo: 1'38''

Deixa inicial “o instagram hoje...

Deixa final ...parecido com o meu”.

+ **LOC 2...**As pessoas se comparam com o que estão vendo na tela, se frustram e vão em busca do corpo padrão, não importa se for de forma não saudável, pois o objetivo é se encaixar no modelo.

+ **LOC 2...**Segundo estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal do Mato Grosso, receber curtidas e comentários nas redes sociais pode ter efeito direto na autoestima das pessoas.

+ **LOC 1...**Mas, diferente do que foi falado acima, existem *influencers* que utilizam o *Instagram* como um espaço para desconstruir o corpo padronizado e falar sobre amor próprio

+ **LOC 1...**Vivian Bandeira, psicóloga especialista em transtornos alimentares, explica que precisamos ter atenção no que consumimos na internet.

TEC: SOBE SOM

Sonora 4 - Vivian Bandeira

Arquivo: Entrevista Vivian Bandeira parte 2

Tempo: 1'35"

Deixa inicial "como uma forma de contrapor..."

Deixa final ...se expondo a todo momento".

+ **LOC 2...**No nosso próximo episódio vamos falar de como os transtornos alimentares atingem tanto as mulheres, quanto os homens.

+ **LOC 2...**Até a próxima!

+ **TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO**

+ **TEC: RODA FICHA TÉCNICA**

O *Mente Alimentar* é uma produção dos alunos do oitavo semestre de Jornalismo da Universidade Metodista de São Paulo.

+ Produção de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

+ Reportagem de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro,

+ Roteiro de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

+ Edição de Leandro Andrade

+ Orientação de Filomena Salemmé

ANEXO D – LAUDA EPISÓDIO 4



Universidade Metodista de São Paulo

Redatores: Fabiana Martini e Lucas de Castro

Data: 19/11/2020

Retranca: Incidência nos sexos feminino e masculino

Programa: Podcast Mente Alimentar

Tempo: 7'39''

TEC: RODA VINHETA DE ABERTURA

+ **LOC 1...** Você já pensou alguma vez que os transtornos alimentares afetam somente pessoas do sexo feminino?

+ **LOC 1...** Se já, isto está errado, pois homens também podem desenvolver essas doenças

+ **LOC 2...** Neste episódio vamos abordar sobre a incidência dos transtornos alimentares em pessoas tanto do sexo feminino, quanto do masculino

TEC: SOBE SOM Continuação da música vinheta (diminuindo o volume aos poucos)

+ **LOC 1...** Bem vindos ao Mente Alimentar, seu podcast sobre transtornos alimentares

+ **LOC 1...** Eu sou Fabiana Martini

+ **LOC 2...** E eu sou Lucas de Castro

+ **LOC 2...** Segundo o PROTAD - Programa de Atendimento, Ensino e Pesquisa em Transtornos Alimentares na Infância e Adolescência do Hospital das Clínicas de São Paulo, a proporção é de 5 para 1 em relação ao sexo feminino, ou seja, a cada cinco meninas, apenas um menino é diagnosticado

+ **LOC 1...** A busca por um corpo perfeito se intensificou com a influência da mídia e da indústria cultural, sendo esses padrões intensificados ainda mais no corpo feminino

+ **LOC 1...**Com isso, meninas e mulheres começaram a escutar com bastante frequência que ser magra é sinônimo de ser linda, feliz e bem sucedida.

+ **LOC 1...**A estudante de jornalismo Bianca Teixeira fala como a pressão estética para ter um corpo magro prejudicou sua saúde mental.

TEC: SOBE SOM

Sonora 1 - Bianca Teixeira

Arquivo: Entrevista Bianca Teixeira Parte 1

Tempo: 49”

Deixa inicial “por eu ter sofrido...

Deixa final ...eles vão gostar de mim”.

+ **LOC 2:** Em capas de revistas, filmes, novelas e desfiles de moda, os destaques sempre são para corpos esbeltos e assim, automaticamente, este se torna o modelo a ser seguido.

+ **LOC 2:** A psicóloga Vivian Bandeira explica por que os transtornos alimentares ocorrem mais em mulheres do que em homens

TEC: SOBE SOM

Sonora 2 - Vivian Bandeira parte 1

Arquivo: Entrevista Vivian Bandeira

Tempo: 2’00”

Deixa inicial “na nossa cultura...

Deixa final ...ainda ser precário”.

+ **LOC 1...**A sociedade em que vivemos é machista, fazendo com que o corpo feminino seja mais objetificado e padronizado. Por conta disso, as mulheres sofrem mais pressão estética.

+ **LOC 1...**Há também um preconceito enraizado, de que homens não podem ter transtornos alimentares, pois isso seria somente, entre aspas, coisa de mulher

+ **LOC 2...**Dessa forma, o público masculino deixa de procurar tratamento médico e os índices desses distúrbios ficam menores em pessoas do sexo masculino.

+ **LOC 1...**Mas, é bom lembrar que existem sim homens com distúrbios alimentares e eles precisam ser acolhidos. Como é o caso de Vitor Reis, que tem

compulsão alimentar e já sofreu com a bulimia.

TEC: SOBE SOM

Sonora 3 - Vitor Reis

Arquivo: Entrevista Vitor Reis

Tempo: 1'26"

Deixa inicial "na escola para mim..."

Deixa final "...forçava o vômito né".

+ **LOC 1...**Ewerton Nunes, consultor de Recursos Humanos, conta que desde criança também sofre com compulsão alimentar

TEC: SOBE SOM

Sonora 4 - Ewerton Nunes

Tempo: 1'19"

Deixa inicial "na minha adolescência..."

Deixa final "...era hora de mudar".

+ **LOC 2...**A preocupação dos homens com a aparência física, especialmente com o corpo isento de gordura e com músculos desenvolvidos, mostra que não existe mais um padrão exclusivamente feminino na busca pela beleza, mas se trata de um padrão social na procura incansável da aparência ideal.

+ **LOC 2...**Esse podcast nasceu de uma pesquisa em que queríamos saber se existe um "pós transtorno alimentar" e se há cura para essas doenças

+ **LOC 1...**Este será o tema do próximo episódio do Mente Alimentar

+ **LOC 1...**Até mais!

TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO

TEC: RODA FICHA TÉCNICA

O Mente Alimentar é uma produção dos alunos do oitavo semestre de Jornalismo da Universidade Metodista de São Paulo.

+ Produção de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

+ Reportagem de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro,

+ Roteiro de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro

- + Edição de Leandro Andrade
- + Orientação de Filomena Saleme

ANEXO F – LAUDA EPISÓDIO 5

	<p>Universidade Metodista de São Paulo</p> <p>Redatores: Isabelle Rachel e Lucas de Castro</p>
	<p>Data: 19/11/2020</p> <p>Retranca: Afinal, existe “pós transtorno alimentar?”</p> <p>Programa: Podcast Mente Alimentar</p> <p>Tempo: 4’47’’</p>

TEC: RODA VINHETA DE ABERTURA

+ **LOC 1.**Há uma pergunta que sempre nos fizemos: Afinal, existe um pós transtorno alimentar?

+ **LOC 1:** Será que de fato tem uma cura para essas doenças?

+ **LOC 2:** É isso que vamos abordar neste episódio

TEC: SOBE SOM Continuação da música vinheta (diminuindo o volume aos poucos)

+ **LOC 1...**Olá! Bem vindos a mais um episódio do Mente Alimentar, o seu podcast sobre transtornos alimentares

+ **LOC 1...**Eu sou Isabelle Rachel

+ **LOC 2...**E eu sou Lucas de Castro

+ **LOC 2...**Ao longo de nossas pesquisas, descobrimos que os transtornos alimentares são multifatoriais, podendo se desenvolver por conta de componentes biológicos, genéticos, psicológicos e socioculturais

+ **LOC 2...**Por conta disso, o tratamento também é multidisciplinar e possui diversas possibilidades, sendo diferente de paciente para paciente

+ **LOC 2...**Podem ser indicadas internações e remédios, porém, não há nenhuma medicação comprovada que cure especificamente essas doenças

+ **LOC 2...**A psiquiatra Bruna Boaretto, comenta sobre o termo “cura” para os transtornos alimentares e explica se há ou não a possibilidade de recuperação

TEC: SOBE SOM

Sonora 1 - Arquivo Entrevista Bruna Boaretto

Tempo: 0’22”

Deixa inicial: “a gente sabe que existe...”

Deixa final: ...quadro de transtorno alimentar”.

(OBS: Juntar as Sonoras 1 e 2)

Sonora 2 - Arquivo Entrevista Bruna Boaretto

Tempo: Sonora 2 - 0’22”

Deixa inicial “existe sim recuperação...”

Deixa final ...um novo quadro”.

+ **LOC 1...**Giulia Murakami, nutricionista especializada em comportamento alimentar, explica a importância de um acompanhamento nutricional no pós transtorno

TEC: SOBE SOM

Sonora 3 - Giulia Murakami

Arquivo: Entrevista Giulia Murakami

Tempo: 26”

Deixa inicial “então o pós transtorno...”

Deixa final ...profissional que vai atender”.

+ **LOC 2...**Para Vitor Reis, operador de rastreamento, o pós transtorno é um processo

TEC: SOBE SOM

Sonora 3 - Arquivo Entrevista Vitor Reis

Deixa inicial: “a compulsão ela sempre vai...”

Deixa final: ...essa energia para atividade física”.

OBS : Juntar as Sonoras 3 e 4

Sonora 4- Arquivo Entrevista Vitor Reis

Deixa inicial: “claro que às vezes...”

Deixa final: ...melhores formas de tratar com isso”.

+ **LOC 1...**Este depoimento do Vitor, resume bem o que é se recuperar dos transtornos alimentares: É tudo um processo

+ **LOC 1...**Claro que cada pessoa que sofreu com essas doenças possui sua vivência, mas no geral, precisamos entender que a recuperação acontece aos poucos, passo por passo

+ **LOC 1...**O importante é sempre buscar tratamento e acreditar nos profissionais que estão ali para te auxiliar a ficar saudável

+ **LOC 1...**Eu Isabelle sei muito bem o que é isso, pois sofri por anos com a minha auto-estima e desenvolvi compulsão alimentar e bulimia

+ **LOC 1...**Hoje estou em recuperação, mas é importante lembrar que pessoas que tiveram distúrbios alimentares precisam sempre manter atenção a possíveis gatilhos, pois existe a possibilidade de a doença surgir novamente

+ **LOC 2...**Este capítulo fica por aqui

+ **LOC 2...**Esperamos você no próximo *Mente Alimentar*

+ **LOC 2...**Até mais!

+ **LOC 1:** Até mais!

TEC: RODA VINHETA DE ENCERRAMENTO

+ **TEC: RODA FICHA TÉCNICA**

O *Mente Alimentar* é uma produção dos alunos do oitavo semestre de Jornalismo da Universidade Metodista de São Paulo.

- + Produção, Reportagem e Roteiro de Fabiana Martini, Isabelle Rachel e Lucas de Castro
- + Edição de Leandro Andrade
- + Orientação de Filomena Saleme

ANEXO G – PAUTA EPISÓDIO 1

EPISÓDIO 1: O que são transtornos alimentares?

TEMA: Definir o que são os transtornos alimentares

PAUTEIROS: Isabelle Rachel e Lucas de Castro

FONTES:

- Psiquiatra
- Nutricionista
- Quem sofre/sofreu com Transtornos alimentares

Entrevistadas:

Bruna Boaretto - Psiquiatra

Giulia Murakami - Nutricionista

Renata Tuneli - Nutricionista

Vivian Bandeira - Psicóloga

Contatos úteis:

Bruna Boaretto - Telefone/WhatsApp: (41) 9113-9452

Giulia Murakami – Telefone/WhatsApp: (11) 97170-2045

Renata Tuneli – Telefone/WhatsApp: (11) 93008-8482

Vivian Bandeira – Telefone/WhatsApp: (11) 95220-7615

PROPOSTA:

A proposta desta pauta é definir o que são os transtornos alimentares, quais são as causas para o surgimento dessas doenças; quais são os principais tipos que afetam a vida das pessoas e quais são os profissionais que atuam no tratamento desses distúrbios.

ENCAMINHAMENTO:

Verificar, junto aos especialistas em TAs, quais especialidades são necessárias no atendimento aos pacientes que sofrem de algum transtorno alimentar, como o atendimento acontece, quais são os sinais e características que indicam que uma pessoa tem um TA (mitos que envolvem a doença), etc.

DADOS:

Dados da OMS, divulgados em 2020 por uma matéria publicada no site da Revista veja, apontam que os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia e compulsão alimentar afetam cerca de 4,7% da população; entre os jovens, pode chegar até 10%. Esse número representaria cerca de 9 milhões de pessoas que enfrentam esse problema diariamente no nosso país.

Os transtornos alimentares (TA) são patologias que se caracterizam por apresentar graves perturbações no comportamento alimentar, alteração na percepção da forma corporal, preocupação excessiva com o peso e intenso medo de engordar” (Busse & Silva, 2004). Afetam principalmente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino (CORDÁS, Táki, 2004)

Conforme o site do Ambulim - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, criado em 1992 - pioneiro centro de tratamento no Brasil especializado em tratar transtornos alimentares. Criado e coordenado pelo psiquiatra Táki Athanássios Cordás, referência no assunto - “não há uma única etiologia responsável pelos transtornos alimentares. Acredita-se no modelo multifatorial, com participação de componentes biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares”

Pode-se confirmar que os transtornos alimentares são doenças complexas e

multifatoriais, ou seja, podem possuir mais de um fator causador e necessitam de um tratamento com diversos profissionais, como: nutricionistas, psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionais, educadores físicos, enfermeiros e também fonoaudiólogos, além do crucial apoio familiar. Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM-5) estão divididos em: Pica, Transtorno de Ruminação, Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, Transtorno de Compulsão Alimentar, Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa.

ANEXO H - PAUTA EPISÓDIO 2

EPISÓDIO 2: Você não ouve falar, mas eles existem.

TEMA: Transtornos alimentares menos conhecidos

PAUTEIROS: Isabelle Rachel e Lucas de Castro

FONTES:

- Quem sofre/sofreu com Transtornos alimentares
- Psicóloga
- Nutricionista

Entrevistados:

Fabiana Oliveira - Psicóloga

Renata Tuneli - Nutricionista

Vivian Bandeira - Psicóloga

Contatos úteis:

Vivian Bandeira – Telefone/WhatsApp: (11) 95050-1156

PROPOSTA:

Destacar, com cunho informativo, os transtornos alimentares menos conhecidos que estão no DSM-5, como PICA, Ruminação e Transtorno Restritivo/Evitativo; e também os que ainda não são considerados TAs, mas que já estão sendo estudados e são tratados como desordens psiquiátricas e morfológicas, como a Vigorexia e a Ortorexia.

ENCAMINHAMENTO:

Checar, por meio de entrevistas com profissionais da saúde especialistas em transtornos alimentares, o conceito de cada um desses distúrbios que ainda são pouco falados, bem como mostrar as causas e sintomas, dando destaque e visibilidade para os mesmos.

DADOS:

O estresse causado pela pandemia e isolamento social podem influenciar no desenvolvimento de estresse pós-traumático, raiva e confusão. Segundo cientistas do King's College de Londres o impacto psicológico da quarentena é na maior parte dos casos negativa.

Segundo reportagem da revista Veja Saúde, o isolamento social pode influenciar na piora de um distúrbio paralelo, influenciando na severidade de um transtorno alimentar, problemas emocionais estão diretamente ligados no desenvolvimento dessa patologia.

Uma pesquisa recente da UFMG relaciona o uso de redes sociais ao aumento da insatisfação corporal e no desenvolvimento de doenças como depressão, ansiedade e ortorexia.

ANEXO I – PAUTA EPISÓDIO 3**EPISÓDIO 3: Transtornos Alimentares e o Instagram**

TEMA: Influência do Instagram ao desenvolvimento de TAs

PAUTEIROS: Isabelle Rachel e Lucas de Castro

FONTES:

- Psicóloga
- Quem sofre/sofreu com Transtornos alimentares

Entrevistados:

Anna Carolina Cicilini - Fotógrafa e Estudante de Jornalismo

Fabiana Oliveira - Psicóloga

Vivian Bandeira - Psicóloga

Contatos úteis:

Anna Carolina Cicilini – Telefone/WhatsApp: (11) 98829-0389

Vivian Bandeira – Telefone/WhatsApp: (11) 95050-1156

PROPOSTA:

Evidenciar o quanto as redes sociais, principalmente o Instagram, por ser recheado de postagens que cultuam a magreza e os “corpos perfeitos”, pode aumentar a insatisfação corporal das pessoas e, muitas vezes, ser um gatilho para o surgimento de transtornos alimentares ou, para as pessoas que já convivem com estas doenças, servir de agravamento para que os distúrbios se perpetuem.

ENCAMINHAMENTO:

Realizar entrevistas com pessoas que têm ou tiveram transtornos alimentares e percebem desconforto ao se depararem com o culto aos corpos magros e “vidas perfeitas” no Instagram e começaram a se comparar com o que viam na tela, podendo este ser um fator gatilho.

Também conversar com especialistas que evidenciam o quanto deve-se filtrar o que é consumido nas redes sociais e ter muita atenção ao que pode ser, mesmo que sem intenção, um estímulo aos distúrbios alimentares.

DADOS:

Os padrões de beleza mudaram ao longo da história humana. Nos tempos antigos, onde a comida era mais escassa, ser grande, gordo e curvilíneo era sinal de riqueza, posse e poder; já conforme a economia por todo o mundo foi se intensificando e os alimentos foram se tornando mais abundantes e acessíveis e mais pessoas, comer menos e ser magro tornou-se símbolo de autocontrole, saúde, sucesso e disciplina. (NEVES, 2017).

Com essas mudanças econômicas e sociais, meninas e mulheres começaram a escutar com bastante frequência que ser magra é sinônimo de ser linda, feliz e bem sucedida. Em capas de revistas, filmes, novelas e desfiles de moda, os destaques sempre são para corpos esbeltos e assim, automaticamente, este se torna o modelo

a querer ser seguido. Mas, este padrão corporal magro, em sua maioria, não é atingível, o que desencadeia em um desenvolvimento de uma série de doenças e transtornos psicológicos, como por exemplo os transtornos alimentares.

É importante ressaltar também que os meios de comunicação podem corroborar para o firmamento da ditadura da magreza e servir de gatilho para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Revistas, programas de televisão, redes sociais e os novos formadores de opinião ou *digitais influencers*.

ANEXO J - PAUTA EPISÓDIO 4

EPISÓDIO 4: Incidência nos sexos feminino e masculino

TEMA: Os transtornos alimentares em mulheres e homens

PAUTEIROS: Isabelle Rachel, Lucas de Castro e Fabiana Martini

FONTES:

- Psiquiatras/Psicólogas
- Quem sofre/sofreu com Transtornos alimentares

Entrevistados:

Bianca Burin - Estudante de Jornalismo

Bianca Teixeira - Estudante de Jornalismo

Ewerton Nunes - Consultor de RH

Vítor Reis - Operador de Rastreamento

Vivian Bandeira - Psicóloga

Contatos úteis:

Bianca Burin - (11) 99904-0068

Bianca Teixeira - (11) 99810-4662

Ewerton Nunes - (11) 99879-9244

Vítor Reis - (11) 95220-7615

Vivian Bandeira - (11) 95050-1156

PROPOSTA:

Mostrar o porquê os transtornos alimentares ocorrem principalmente em adolescentes e jovens do sexo feminino, mas evidenciar também que essas doenças acometem as pessoas do sexo masculino, podendo ser tão grave quanto.

ENCAMINHAMENTO:

Entrevistar homens e mulheres que sofreram com a pressão de seus corpos e desenvolveram os distúrbios alimentares, mostrando o depoimento de ambos os sexos. Conversar também com profissionais especialistas da área da saúde, como psicólogos e psiquiatras, para explicarem como ocorre a incidência dessas doenças em homens e mulheres.

DADOS:

A busca por um corpo perfeito se intensificou com a influência da mídia e da indústria cultural, sendo esses padrões intensificados ainda mais no corpo feminino. Com isso, meninas e mulheres começaram a escutar com bastante frequência que ser magra é sinônimo de ser linda, feliz e bem sucedida. Em capas de revistas, filmes, novelas e desfiles de moda, os destaques sempre são para corpos esbeltos e assim, automaticamente, este se torna o modelo a querer ser seguido. Mas, este padrão corporal magro, em sua maioria, não é atingível, o que desencadeia em um desenvolvimento de uma série de doenças e transtornos psicológicos, como por exemplo os transtornos alimentares.

As mulheres possuem uma maior pressão social que os homens. Mas, o padrão de beleza masculino também é influenciado pelas mudanças do mundo. Segundo o SEBRAE, o público masculino passou a investir mais no mercado de cuidados pessoais. A preocupação dos homens com a aparência física, especialmente com o corpo isento de gordura e músculos desenvolvidos, mostra que não existe mais um padrão exclusivamente feminino na busca pela beleza, mas se trata de um padrão social na procura incansável da aparência ideal.

ANEXO K - PAUTA EPISÓDIO 5

EPISÓDIO 5: Afinal, existe um pós transtorno alimentar?

TEMA: O pós transtorno alimentar

PAUTEIROS: Isabelle Rachel, Lucas de Castro e Fabiana Martini

FONTES:

- Psiquiatras
- Nutricionistas
- Quem sofre/sofreu com Transtornos alimentares

Entrevistados:

Bruna Boaretto - Psiquiatra

Giulia Murakami - Nutricionista

Vitor Reis - Operador de rastreamento

Contatos úteis:

Bruna Boaretto - (41) 9113-9452

Giulia Murakami - (11) 97170-2045

Vitor Reis - (11) 95220-7615

PROPOSTA:

Responder a pergunta que nos fizemos ao longo da execução deste trabalho desde o Pré Projeto de TCC: Existe um pós transtorno alimentar?

O objetivo é esclarecer se existe uma cura para essas doenças, e se o pós-transtorno alimentar é uma fase do tratamento.

ENCAMINHAMENTO:

Mostrar quais são os métodos de tratamentos para os TAs e se há a possibilidade de cura para estas doenças e como deve ser o acompanhamento profissional no pós transtorno alimentar. Além de entrevistas com profissionais especialistas no tema, vamos entrevistar também um personagem que está passando pelo processo de recuperação, trazendo um olhar mais humano a esta perspectiva.

DADOS:

Nos casos de transtornos alimentares é muito difícil se falar em cura. Por se tratarem de doenças que afetam tanto o comportamento psicológico, alimentar e social, o tratamento correto promove a busca pela estabilidade dos distúrbios, mas sem descartar a possibilidade de um dia o paciente voltar a apresentar um novo caso. Ainda não existem remédios específicos para os transtornos alimentares, mas sim, aqueles que podem auxiliar na diminuição dos sintomas. O tratamento é feito por um combinado de profissionais da saúde como psiquiatras, nutricionistas e psicólogos e dentre outros.