O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO E PREVALÊNCIA DA ANOREXIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

The Role of Social Media in the Development and Prevalence of Anorexia: A Literature Review

Sarah Beatriz Pereira e Silva[1]

Vanessa Roriz Ferreira de Abreu[2]

[1]Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás)

Endereço institucional: Rua 9, nº 1079, Setor Universitário, Goiânia - GO, 74605-070, Brasil

Telefone: +55 (62) 98171-0054

E-mail: sarahbpes@gmail.com

[2]Professora Doutora, Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), Goiânia, GO, Brasil.

RESUMO

OBJETIVO: examinar a relação da exposição a conteúdos de estética corporal nas redes sociais com a anorexia nervosa. **MÉTODO**: Revisão narrativa utilizando artigos originais da base de dados do *PUBMED*, nos últimos 10 anos, utilizando as seguintes palavras-chave: "*social media", "anorexia nervosa", "eating disorders", "mental health" e "body image"*. **RESULTADOS**: Foram incluídos 16 artigos originais, totalizando 10.733 participantes com idades entre 10 e 41 anos. Os achados evidenciaram uma associação significativa entre o uso de redes sociais e a insatisfação corporal, a internalização de ideais de magreza e o aumento do risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente anorexia nervosa. As plataformas mais abordadas foram Instagram e TikTok, destacadas como ambientes onde a exposição a imagens idealizadas do corpo, como conteúdos de "fitspiration" e "thinspiration", intensificam a comparação social e promovem metas corporais irreais. Usuários intensivos demonstraram maior propensão a desenvolver comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição calórica, compulsão e uso de compensações purgativas. Comunidades pró-transtorno reforçaram práticas prejudiciais, enquanto espaços voltados à recuperação apresentaram conteúdos ambíguos, dificultando o processo terapêutico. **CONCLUSÃO**: O uso intenso de redes sociais está associado ao aumento da insatisfação corporal e ao risco de transtornos alimentares. Comunidades virtuais reforçam tanto práticas nocivas quanto discursos ambíguos sobre recuperação.

Palavras-chave: Anorexia nervosa; saúde mental; redes sociais; transtornos da alimentação; imagem corporal.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To examine the relationship between exposure to body aesthetics content on social media and anorexia nervosa. **METHOD:** Narrative review using original articles found in the PUBMED database, published in the last 10 years. The following keywords were used: “social media,” “anorexia nervosa,” “eating disorders,” “mental health,” and “body image.” **RESULTS:** A total of 16 original articles were included, comprising 10,733 participants aged between 10 and 41 years. The findings revealed a significant association between social media use and body dissatisfaction, internalization of thin ideals, and increased risk for the development of eating disorders, especially anorexia nervosa. Instagram and TikTok were the most frequently discussed platforms, highlighted as environments where exposure to idealized body images, such as “fitspiration” and “thinspiration” content, intensifies social comparison and promotes unrealistic body goals. Heavy users showed a higher tendency to develop dysfunctional eating behaviors, such as calorie restriction, binge eating, and compensatory purging behaviors. Pro-eating disorder communities reinforced harmful practices, while recovery-oriented spaces presented ambiguous content, complicating the therapeutic process. **CONCLUSION:** Intensive use of social media is associated with increased body dissatisfaction and risk of eating disorders. Virtual communities reinforce both harmful practices and ambiguous recovery narratives.

Key-words: Anorexia nervosa; mental health; social media; eating disorders; body image.

INTRODUÇÃO

O termo "mídias sociais" (SM) surgiu pela primeira vez em 1994, em Tóquio. Naquele período inicial da Internet comercial, as primeiras plataformas sociais começaram a ser criadas e lançadas. [1] Nos últimos anos, as redes sociais se consolidaram como um dos principais meios de comunicação e interação entre as pessoas. Com aproximadamente 5 bilhões de usuários em todo o mundo, essas plataformas têm transformado profundamente as formas de relacionamento e o consumo de informação, segundo dados do Statista. [2] A ascensão de plataformas como YouTube, TikTok, Facebook e Instagram contribuiu para que o tempo médio diário gasto nessas redes atingisse 141 minutos, evidenciando o crescente impacto das mídias sociais na vida cotidiana. [3]

Essa transformação não vem sem consequências. Desde os tempos dos meios de comunicação tradicionais, como televisão e revistas, os ideais de beleza para as mulheres têm sido sempre enfatizando a magreza. [4] Nas redes sociais, esse cenário se intensifica. As plataformas promovem imagens que cultuam um corpo perfeito, e muitas pessoas se sentem pressionadas a se encaixar nesses padrões. Assim, com a popularização de hashtags como "*#thinspo*", termo que resulta da junção das palavras *"thin"* e *"inspiration*" (em inglês, magro e inspiração, respectivamente) vemos uma tendência preocupante: a disseminação de imagens que celebram a magreza como o ideal de beleza.[5]

O crescimento das redes sociais em conjunto com a propagação desses ideais de beleza irrealistas, podem ter uma relação direta com o desenvolvimento e a prevalência de transtornos alimentares. A constante exposição a imagens de corpos magros e perfeitos, amplificadas por plataformas como Instagram e TikTok, cria um ambiente propício para a comparação social. As pessoas, se sentem pressionadas a se conformar a esses padrões, o que pode levar a uma insatisfação corporal significativa. [6] Esses fatores podem

desencadear comportamentos alimentares prejudiciais. Por exemplo, quando o desejo de alcançar o corpo ideal é tanto que se transforma em uma restrição alimentar, ou em comportamentos compensatórios. [7] Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo examinar a relação da exposição a conteúdos de estética corporal nas redes sociais com a anorexia nervosa.

MÉTODOS

A metodologia deste estudo foi desenvolvida de acordo com as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) de 2020, garantindo uma abordagem padronizada na seleção e análise dos estudos. [8]

2.1 ESTRATÉGIA DE BUSCA E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A busca de artigos foi realizada na base de dados Pubmed. O recorte temporal utilizado na revisão foi de 10 anos. Para a pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras-chave de acordo com os termos do Medical Subject Headings (MeSH): social media, anorexia nervosa, eating disorders, mental health e body image. Os operadores booleanos (AND e OR) foram utilizados como estratégias de otimização da busca. Foram incluídos estudos com texto completo disponível, em português e inglês, realizados com amostras humanas, sem restrição quanto à faixa etária ou ao gênero dos participantes. Foram selecionados estudos que abordassem especificamente a relação entre o uso de redes sociais e a anorexia nervosa. Admitiram-se estudos primários, de abordagem quantitativa ou qualitativa.

Excluíram-se estudos cujo foco não estivesse diretamente relacionado à interação entre redes sociais e anorexia nervosa, bem como publicações do tipo revisões narrativas, editoriais, cartas ao editor e estudos duplicados. Pesquisas centradas unicamente em intervenções clínicas, sem interface com mídias sociais, também foram desconsideradas.

2.2 SELEÇÃO DE ESTUDOS

O processo de seleção de estudos foi conduzido em quatro fases: (1) Identificação, no qual estudos duplicados foram removidos, (2) Triagem, com a análise de títulos e resumos para verificar sua relevância, (3) Elegibilidade, no qual os textos completos dos estudos selecionados foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, e por fim (4) Inclusão, com os estudos selecionados. Esse processo pode ser visualizado no fluxograma apresentado na Figura 1.

2.3 RISCO DE VIÉS

Para avaliar a qualidade e risco de viés, foi utilizada a lista de verificação para estudos não randomizados, pré-estabelecida por Downs e Black (1998). [9] A lista é baseada em vinte e sete itens que avaliam o risco de viés em cinco áreas: qualidade do estudo, validade externa, vieses do estudo, viés de confusão e seleção, e poder do estudo. De acordo com revisões sistemáticas previamente publicadas, essa lista foi adaptada para estudos observacionais. [10] Foram eliminados os itens 8, 13, 14, 15, 23 e 24. O item 27 foi pontuado apenas quando o poder estatístico da pesquisa estava especificado no artigo. Além disso, o item 4 também foi eliminado, pois no estudo não foi abordado efeitos de tratamentos ou métodos terapêuticos. Todos os itens têm uma pontuação de 0 ou 1 ponto, exceto o item 5, cujo a pontuação é de 0, 1 ou 2 pontos. A escala ajustada tem uma pontuação total variando de 0 a 25 pontos. Os estudos foram avaliados como: excelente (25 – 22); bom (21 – 19); regular (18– 17) e ruim (≤17). Foram selecionados apenas os estudos com pontuação igual ou acima de 19.

A pontuação de cada estudo foi atribuída com base na leitura crítica dos artigos completos, considerando os critérios descritos na versão adaptada da escala. A tabela a seguir resume os escores dos estudos analisados nesta revisão (Tabela I).

2.4 EXTRAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Os estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade, foram revisados e os seguintes dados extraídos e apresentados na Tabela II: sobrenome do primeiro autor, ano de publicação, tipo de estudo, número de participantes, idade, peso/IMC (Índice de massa corporal) e sexo dos participantes, redes sociais em análise, critérios diagnósticos e desfechos.

RESULTADOS

Foram selecionados 16 artigos originais, publicados nos últimos 10 anos. As pesquisas incluíram estudos realizados em diversos países, incluindo Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Suécia, Austrália, Cingapura e Chile. Essa diversidade geográfica auxilia em uma compreensão mais ampla do impacto das redes sociais sobre os transtornos alimentares em diferentes contextos. Os tipos de estudos incluídos foram majoritariamente transversais, qualitativos, de análise de conteúdo, totalizando 10.733 participantes, com variação de idade de 10 a 41 anos, para os transtornos anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar, e outros transtornos alimentares não especificados.

Os estudos analisados indicam que o uso de redes sociais está fortemente associado à insatisfação corporal, internalização de ideais de magreza e maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. [11,12] As redes sociais estudadas foram Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, YouTube, Tumblr e Reddit. O consumo frequente de imagens corporais idealizadas nessas redes, como as compartilhadas em perfis de influenciadoras ou em conteúdos de “fitspiration” e “thinspiration” (fotos de inspirações de corpos magros), contribui para a comparação social e a adoção de metas corporais irreais. [13,15,15]

Usuários intensivos de plataformas como Instagram e TikTok demonstraram maior propensão a desenvolver atitudes alimentares disfuncionais, como restrição calórica e culpa associada à alimentação. [16,17,18] Além disso, foi possível perceber que a imagem corporal se mostrou uma variável mediadora importante, conectando o uso das redes à gravidade dos sintomas alimentares. [19]

Por fim, diversos estudos destacaram a existência de comunidades pró-transtorno nas redes, como fóruns no Reddit ou vídeos no TikTok, que promovem práticas nocivas e dificultam a recuperação. [7, 20] Os conteúdos, muitas vezes disfarçados como mensagens de apoio, reforçam comportamentos prejudiciais, como o jejum prolongado e o uso de laxantes. Em um estudo longitudinal, a participação ativa em uma comunidade pró-transtorno esteve associada à redução progressiva do IMC e à busca por metas de peso cada vez mais baixas, mesmo entre usuários já abaixo do peso. [21]

No entanto, existem algumas comunidades que possibilitam um espaço de recuperação, como as hashtags #EDrecovery e #EatingDisorderRecovery. Porém, nesses espaços muitas publicações ainda carregam mensagens ambíguas ou conteúdos visuais sensíveis, dificultando o processo de cura. Há uma grande mistura entre incentivo à recuperação e exposição à estética do corpo magro, o que torna esses ambientes digitais complexos e potencialmente contraditórios. [22, 18, 23]

DISCUSSÃO

A literatura revisada aponta um consenso sobre os impactos negativos das redes sociais na saúde mental de jovens, especialmente no que diz respeito à insatisfação corporal e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Com o crescimento de plataformas como Facebook, Snapchat e Instagram, os usuários são frequentemente expostos a imagens acompanhadas de hashtags específicas que promovem padrões corporais irreais, como "#thinspiration" e "#fitspiration". [24] Essa comparação constante com influenciadores e pares nas plataformas digitais promovem corpos extremamente magros como ideais de beleza e são utilizadas para incentivar a busca pela magreza a qualquer custo [7,11,25]

Os estudos selecionados para revisão reforçam que as plataformas digitais, especialmente aquelas baseadas em imagens e vídeos curtos, como Instagram e TikTok, têm funcionado como espaços de apoio à recuperação, porém também têm incentivado práticas prejudiciais à saúde mental e alimentação dos usuários. [11, 17, 18, 20, 22]

Além disso, comportamentos como manipulação de fotos, investimento emocional em selfies e o simples ato de evitar postagens por medo de julgamentos corporais são preditores significativos de transtornos alimentares, mesmo entre adolescentes que não possuem diagnóstico formal. [12,11,26] Entre os principais fatores que contribuem para o aumento de comportamentos alimentares disfuncionais, destacam-se a ausência de supervisão familiar, o aumento do estresse acadêmico, o fácil acesso às redes sociais e o uso excessivo dessas plataformas. [7]

Um aspecto preocupante é o papel do algoritmo das redes sociais, em especial do TikTok, que intensifica a exposição de usuários vulneráveis a conteúdos potencialmente prejudiciais. Usuários com sintomas de transtornos alimentares visualizam mais vídeos

relacionados à aparência, dietas e práticas extremas de controle corporal — não necessariamente por buscarem ativamente esse conteúdo, mas porque o tempo de visualização influencia diretamente as sugestões do algoritmo, criando uma "câmara de eco" digital que reforça padrões doentios. Essa dinâmica pode agravar os sintomas, atrasar a busca por tratamento e dificultar o processo de recuperação. [14, 18, 23]

As comunidades online podem funcionar como uma via de acesso ao acolhimento e à informação, especialmente para pessoas que ainda não se engajaram em tratamento profissional ou que enfrentam barreiras estruturais e psicológicas para isso. Entre os principais motivos que levam os indivíduos a participarem dessas comunidades estão a busca por validação, a necessidade de apoio emocional e a construção de um senso de pertencimento. [15]

Existe uma separação clara entre comunidades pró-transtorno e pró-recuperação nas redes sociais, com pouca ou nenhuma interação entre elas. Isso reforça que indivíduos em estágio de pré-contemplação (que ainda não reconhecem a gravidade de sua condição) tendem a buscar apoio em grupos que compartilham as mesmas crenças e comportamentos. No entanto, a presença de conteúdo potencialmente prejudicial também foi identificada, como comparações entre usuários, comentários desencorajadores e informações incorretas sobre alimentação. [15, 18, 23] Como resultado, conteúdos voltados à recuperação, quando compartilhados nos grupos pró transtorno são frequentemente ignorados ou rejeitados por esses usuários, o que pode dificultar o início do processo de mudança e perpetuar os hábitos prejudiciais relacionados aos transtornos alimentares. [6]

Ainda dentro das comunidades pró-transtorno, é possível perceber influência de ideais corporais distorcidos e da comparação social na definição de metas de peso não saudáveis. Os participantes têm como objetivos de peso um valor bem abaixo do

recomendado, compatíveis com amostras clínicas de indivíduos com transtornos alimentares. E os indivíduos tornam-se cada vez mais restritivos com o tempo, mesmo quando há perda real de peso. Usuários com IMC mais elevado tendem a ajustar suas metas para valores mais realistas, enquanto aqueles com IMCs médios ou baixos desejam pesos ainda menores. [21]

Dentro das comunidades virtuais pró-recuperação, embora determinados conteúdos promovam a recuperação de maneira positiva, evidenciando vitórias pessoais e relatos autênticos sobre a luta contra os transtornos alimentares, observa-se também a presença de publicações ambíguas que podem gerar efeito contrário — principalmente aqueles que seguem tendências de humor ou que exibem imagens semelhantes ao conteúdo "pró-transtorno". Tais conteúdos, ainda que inseridos em contextos aparentemente seguros, podem ser interpretados como gatilhos, ampliando o risco de exposição a estímulos nocivos. Estudos identificaram cinco grandes temas recorrentes nessas postagens: conscientização sobre os transtornos, relatos de internação, alimentação durante a recuperação, transformações corporais e humor irônico sobre a própria condição. [18, 20] Em muitos casos, observa-se a adoção de estratégias visuais com forte apelo emocional, como o "clickbait", que, ao explorar o sofrimento humano, contribui para a manutenção de ideais estéticos restritivos, mesmo em espaços que deveriam combatê-los. Tal paradoxo revela a contradição inerente à lógica das redes sociais, nas quais se denuncia os danos dos padrões corporais ao mesmo tempo em que se reproduz e reforça tais ideais, dificultando, inclusive, a adesão ao tratamento. [17]

Adicionalmente, a complexidade das interações estabelecidas nessas comunidades evidencia que, mesmo em ambientes dedicados ao apoio e à superação dos transtornos, muitos usuários seguem apresentando comportamentos e sinais psicológicos

compatíveis com o quadro patológico. Essa dinâmica reforça o caráter não linear da recuperação, marcada por avanços e recaídas ao longo do processo. Ainda que esses perfis utilizem hashtags como #EDrecovery, é rara a promoção explícita de comportamentos de enfrentamento ou o incentivo à busca por ajuda profissional. [22]

A ausência de moderação pode transformar o ambiente, por vezes, em um local de perpetuação de comportamentos disfuncionais, especialmente quando há competição velada entre os membros ou divulgação de práticas alimentares não seguras. [15] Apesar de muitos participantes relatarem já ter se engajado em tratamento clínico, uma parcela significativa ainda não procurou apoio especializado, o que reforça o potencial dessas plataformas como meio complementar, e não substitutivo, às intervenções clínicas. [15, 21]

Apesar dos riscos amplamente debatidos, diversos estudos [11, 17, 18, 20, 22] destacam benefícios significativos no uso das redes sociais, especialmente no contexto da recuperação de transtornos alimentares. Um dos principais aspectos positivos é a possibilidade de romper estereótipos e ampliar a representação de vivências, legitimando experiências historicamente marginalizadas, como as de indivíduos que não se enquadram no perfil clássico de mulheres jovens, brancas e magras. Esse reconhecimento contribui para maior inclusão, acolhimento e visibilidade em espaços digitais. [15, 18] Além disso, o ambiente online pode funcionar como uma porta de entrada para o reconhecimento do sofrimento psíquico e possível engajamento terapêutico, ao mesmo tempo em que complementa, as intervenções clínicas tradicionais. [15, 22]

Outro aspecto benéfico está relacionado ao uso das redes como ferramenta terapêutica expressiva. Vídeos criados com humor, música e criatividade, como os compartilhados no TikTok, ajudam os usuários a revisitarem suas histórias de forma mais leve, promovendo alívio emocional e fortalecendo conexões com outros indivíduos que

enfrentam vivências semelhantes. Essa partilha de experiências nas plataformas digitais pode oferecer sensação de pertencimento, esperança e apoio emocional durante o processo de recuperação. [20, 22, 23]

Do ponto de vista clínico, as redes sociais também podem ser utilizadas como ferramenta de triagem e identificação de sinais de transtornos alimentares, especialmente em comunidades de apoio online. Essa abordagem permite o reconhecimento de sintomas ativos mesmo em ambientes pró-recuperação, possibilitando a atuação precoce de profissionais da saúde [14, 22] Por fim, destaca-se a importância de uma orientação crítica e consciente quanto ao uso das redes sociais no planejamento terapêutico, por meio da educação midiática e de estratégias para modificar algoritmos que reforçam conteúdos nocivos, promovendo assim um uso mais saudável e equilibrado dessas plataformas. [14, 25]

Nesse contexto, destaca-se a importância do nutricionista no acompanhamento de indivíduos vulneráveis aos transtornos alimentares, sobretudo na era digital. É essencial que esse profissional esteja atento aos possíveis gatilhos virtuais relatados pelo paciente, considerando o impacto das redes sociais em sua relação com a comida e o corpo. Como sugestão para a prática clínica, recomenda-se incluir nas consultas perguntas específicas sobre o uso das mídias sociais, influenciadores seguidos e tipo de conteúdo consumido, a fim de compreender melhor o ambiente virtual do paciente e propor estratégias individualizadas de enfrentamento, educação alimentar e fortalecimento da autoestima.

Por fim, torna-se evidente a necessidade de novos estudos que explorem, com maior profundidade, o papel de algoritmos na exposição a conteúdos pró-transtorno, assim como pesquisas longitudinais que avaliem os efeitos do uso prolongado das redes sociais sobre o comportamento alimentar. Investigações futuras também podem contribuir para a elaboração de intervenções virtuais eficazes, tanto no âmbito preventivo quanto

terapêutico, considerando as especificidades das plataformas digitais e o perfil dos usuários em risco.

CONCLUSÃO

Diante dos achados analisados, é evidente que as redes sociais exercem um papel significativo na construção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. O uso intensivo de plataformas como Instagram, TikTok e Facebook está associado à internalização de ideais de magreza e à comparação social constante, contribuindo para a insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição calórica, culpa alimentar e uso de métodos compensatórios. Assim, conclui-se que é fundamental uma abordagem crítica e regulatória sobre os conteúdos disseminados nas redes sociais, além de estratégias de educação digital e promoção de saúde mental que incentivem uma vivência online mais segura e acolhedora.

REFERÊNCIAS

1. Aichner T, Grünfelder M, Maurer O, Jegeni D. Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2021;24(4):215–22. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134

2. Dixon SJ. Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024. Statista. Disponível em: https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/.

3. Dixon SJ. Number of internet and social media users worldwide as of July 2024. Statista. Disponível em: https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/.

4. Pryde S, Prichard I. TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: the impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. Body Image. 2022;43:244–52. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.004

5. Jerónimo F, Carraça EV. Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. Eat Weight Disord. 2022;27(8):2851–66. https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4

6. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Vaquero-Abellán M, Pagliari C. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: an exploratory analysis. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(21):4177. https://doi.org/10.3390/ijerph16214177

7. Ramírez-Cifuentes D, Suárez-Lledó V, Álvarez-Rodríguez J, García-Robles A, Wanner J, Cuesta J, et al. Characterization of anorexia nervosa on social media: textual, visual,

relational, behavioral, and demographical analysis. J Med Internet Res. 2021;23(7):25925. https://doi.org/10.2196/25925

8. Page MJ, Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n160. https://doi.org/10.1136/bmj.n160

9. Downs SH, Black N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. J Epidemiol Community Health. 1998;52(6):377–84. https://doi.org/10.1136/jech.52.6.377

10. Silva MC, Fassa AG, Domingues MR, Kriebel D. Gonalgia entre trabalhadores e fatores ocupacionais associados: uma revisão sistemática. Cad Saúde Pública. 2007;23(8):1763–75. https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000800004.

11. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, Irfan A, Shahid M, Kanwal R, et al. Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. Nutrients. 2023;15:4687. https://doi.org/10.3390/nu15214687

12. Lonergan AR, Bussey K, Fardouly J, Griffiths S, Murray SB, Hay P, et al. Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. Int J Eat Disord. 2020;53(5):755–66. https://doi.org/10.1002/eat.23256

13. Valle H, Wade TD. Targeting the link between social media and eating disorder

risk: A randomized controlled pilot study. Int J Eat Disord. 2022;55(8):1066–78. https://doi.org/10.1002/eat.23756

14. Griffiths S, Harris EA, Whitehead G, Angelopoulos F, Stone B, Grey W, et al. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. Body Image. 2024;51:101807. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807.

15. Au ES, Cosh SM. Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement. Eat Behav. 2022;46:101651. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101651

16. Panea-Pizarro I, López-Espuela F, Martos-Sánchez A, Domínguez-Martín AT, Beato-Fernández L, Moran-García JM. Internet addiction and Facebook addiction in Spanish women with eating disorders. Arch Psychiatr Nurs. 2020;34(5):442–8 https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.07.023

17. Bowen M, Lovell A, Waller R. Stigma: the representation of anorexia nervosa in UK newspaper Twitter feeds. J Ment Health. 2022;31(1):131–8. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1793128

18. Greene AK, Norling HN, Brownstone LM, Maloul EK, Roe C, Moody S. Visions of recovery: a cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. J Eat Disord. 2023;11:109. https://doi.org/10.1186/s40337-023-00827-7

19. Dondzilo L, Mahalingham T, Clarke PJF. A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2024;82:101923. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923

20. Herrick SSC, Hallward L, Duncan LR. “This is just how I cope”: An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TikTok using #EDrecovery. Int J Eat Disord. 2021;54(4):516–26. https://doi.org/10.1002/eat.23463

21. Feldhege J, Moessner M, Bauer S. Who says what? Content and participation characteristics in an online support group for eating disorders. Int J Eat Disord. 2021;54(1):51–62. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.007

22. Goh AQY, Lo NYW, Davis C, Chew ECS. #EatingDisorderRecovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. Eat Weight Disord. 2022;27:1535–45. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01279-1

23. Sjöström DK, Lindström TM, Kapetanovic S, Claesdotter-Knutsson E. Helpful or not? A qualitative study on female adolescents' experience of TikTok when recovering from anorexia nervosa. Int J Eat Disord. 2024;57:2217–27. https://doi.org/10.1002/eat.24265

24. Merino M, Díaz-González E, Sánchez-Iglesias I, Rodríguez-Fernández P, González-González CS. Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. Healthcare. 2024;12(14):11276240. https://doi.org/10.3390/healthcare12141396

25. Talbot CV, Gavin J, van Steen T, Morey Y. A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. J Eat Disord. 2017;5(1):40. https://doi.org/10.1186/s40337-017-0170-2

26. Tan T, Kuek A, Goh SE, Lee EL, Kwok V. Internet and smartphone application usage in eating disorders: A descriptive study in Singapore. Asian J Psychiatr. 2016;19:50–5. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.11.007

Figura 1. Diagrama de fluxo da seleção de estudos para a revisão de literatura.

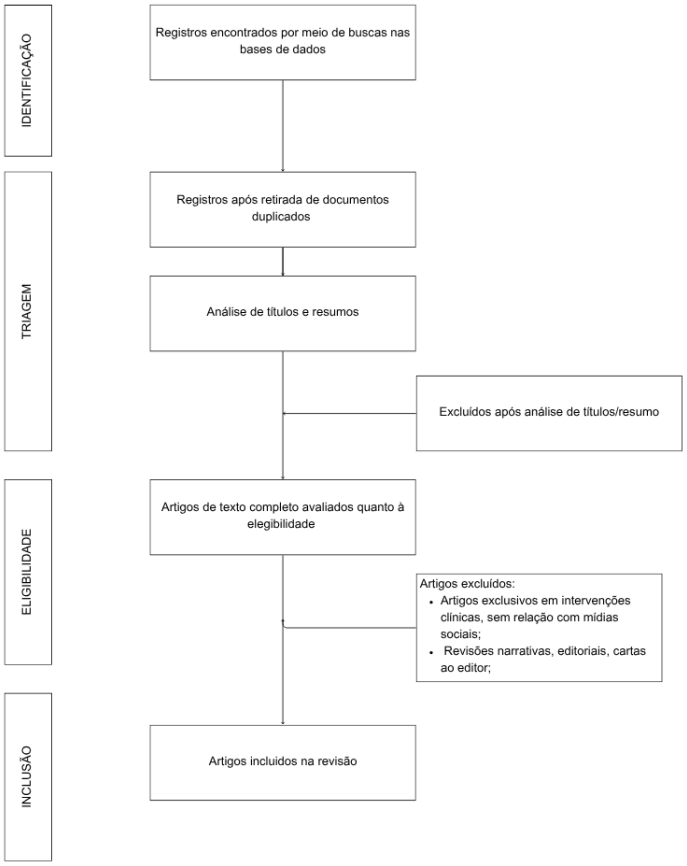

Tabela I. Risco de viés segundo Downs & Black dos estudos selecionados.

Estudo	Qualidade do estudo	Validade Externa	Viés Interno	Confusão	Poder	Total
Mushtaq et al., 2023	9	1	5	4	5	24
Ramírez-Cifuentes et al, 2021	8	0	5	4	2	21
Lonergan et al, 2022	9	2	5	4	2	21
Au; Cosh, 2022	8	2	5	4	5	24
Herrick et al. 2021	9	1	5	4	5	24
Bowen et al, 2022	8	3	5	4	2	21
Greene et al, 2023	9	1	5	4	5	24
Goh et al, 2022	9	2	5	4	5	25
Tan et al, 2015	9	1	5	4	2	21
Sjöström et al., 2024	8	1	5	4	3	21
Feldhege et al., 2021	8	1	5	4	2	21
Panea-Pizarro et al., 2020	9	1	5	4	2	21
Griffiths et al., 2024	8	1	5	4	3	21
Valle; Wade, 2022	8	1	5	4	5	23
Dondzilo et al., 2024	9	1	5	4	5	24

Tabela II. Caracterização do tipo de estudo, população, idade, diagnóstico, rede social, e principais desfechos dos artigos selecionados para revisão.

Autor/Ano	**Tipo de Estudo**	**N**	**Idade**	**Diagnóstico**	**Rede Social**	**Desfechos Principais**
Mushtaq et al, 2023	transversal descritivo	350	14 a 25 anos	Transtornos Alimentares em geral	Instagram e YouTube	Prevalência de transtornos alimentares (41,7% dos participantes apresentaram propensão a transtornos alimentares) e vício em redes sociais (42% dos participantes tinham vício em redes sociais, especialmente entre os jovens de 18-21 anos).
Ramírez-Cifuentes et al., 2021	transversal	645	Maioria menor que 18 anos, mas não foi possível extrair dados exatos	Anorexia Nervosa	Twitter	Foram detectados padrões linguísticos e comportamentais relacionados à anorexia.
Lonergan et al., 2020.	observacional com análise quanti e qualitativa	4209	MENINOS: 15,03 ± 1,53 MENINAS 14,92 ± 1,53	Anorexia Nervosa	Instagram, Facebook	Comportamentos de mídia social baseados em fotos estão associados a maiores chances de diagnóstico de transtorno alimentar.
Au & Cosh, 2022	qualitativo descritivo	163	26,12 ± 7,44	Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa	Instagram	A comunidade de recuperação do Instagram pode auxiliar na recuperação de transtornos alimentares ao oferecer suporte social, validação e compartilhamento de experiências, especialmente para indivíduos que enfrentam barreiras no acesso ao tratamento profissional.
Bowen et al., 2022	observacional com análise qualitativo descritivo	N/A	Adolescente e adultos (Não forneceu dados de idade)	Anorexia Nervosa	Twitter	A mídia tem avançado na abordagem textual da anorexia, mas ainda utiliza imagens sensacionalistas que reforçam estigmas e podem prejudicar a recuperação e a busca por tratamento.

Greene et al., 2023	Observacional transversal retrospectivo	241 vídeos do TikTok	N/A	Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, compulsão alimentar	TikTok.	As pessoas com diferentes diagnósticos de transtornos alimentares veem seus processos de recuperação de formas parecidas nas plataformas.
Goh et al., 2021	Análise de conteúdo qualitativa	405 postagens analisadas	N/A	Transtornos Alimentares em geral	Instagram	Embora voltadas à recuperação, muitas postagens no Instagram ainda apresentam sinais de transtornos alimentares. Apenas uma pequena parte incentiva a busca por ajuda profissional. Os principais temas identificados online foram recaídas, auto validação, motivação, papel do tratamento, combate ao estigma e apoio da comunidade online.
Tan et al., 2021	observacional transversal	55	20,84 ± 6,67	Transtornos Alimentares em geral	Facebook e Youtube	O uso de aplicativos e redes sociais está associado a maior gravidade dos transtornos alimentares e prejuízo psicossocial. Esses recursos digitais contribuem para a perpetuação dos transtornos, embora uma parte os utilize como apoio na recuperação.
Herrick et al., 2021	qualitativo do tipo análise temática indutiva	150 VÍDEOS	N/A	Transtornos Alimentares em geral	TikTok	Identificação dos principais temas nos vídeos do TikTok sobre transtornos alimentares e recuperação, focando em como os usuários apresentam seus comportamentos alimentares como formas de enfrentamento.
Sjöström et al., 2024	observacional descritivo	15	15,2 ± 0.98	Anorexia Nervosa	TikTok.	A exposição a conteúdos que promovem uma visão positiva da recuperação pode resultar em maior autoestima e maior motivação para seguir no processo de tratamento.

Panea-Pizarro et al., 2020	observacional descritivo e transversal	124	27.3 ±10.1	Anorexia, bulimia, compulsão alimentar	Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, e Twitter	não foi possível determinar se há uma relação específica entre o vício em Internet (IA) e o vício em Facebook (FA) com a manifestação ou agravamento dos transtornos alimentares nas participantes.
Griffiths et al., 2024	observacional descritivo transversal	112	N/A	Transtornos Alimentares em geral	TikTok.	A tendência dos algoritmos para mostrar conteúdos sobre aparência, dietas, exercício e vídeos tóxicos estava fortemente correlacionada com o aumento dos sintomas dos transtornos alimentares nos participantes.
Valle; Wade, 2022	piloto randomizado e controlado	130	19,29 ± 1,88	Transtornos Alimentares em geral	N/A	A intervenção de autocrítica demonstrou potencial como ferramenta para reduzir os efeitos nocivos das redes sociais sobre imagem corporal e risco de transtornos alimentares, especialmente entre jovens adultos.
Dondzilo et al, 2023	Ensaio clínico randomizado controlado	57	24,26 ± 9,08	Transtornos Alimentares em geral	Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, e Twitter	Os participantes desse grupo reduziram significativamente o uso de mídias sociais em 76% (aproximadamente 9,78 horas a menos).
Feldhege et al., 2021	observacional longitudinal	1170 usuários	22.54 ± 4.68	Transtornos Alimentares em geral	Reddit	Quanto mais os usuários postavam sobre os transtornos nas comunidades, mais peso perdiam