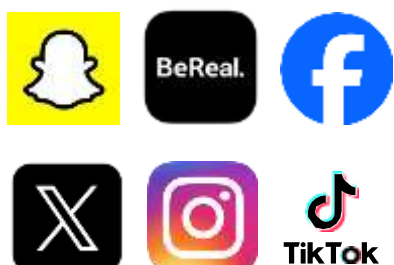


REDES: O IMPACTO OCULTO DO DIGITAL NA NOSSA SAÚDE

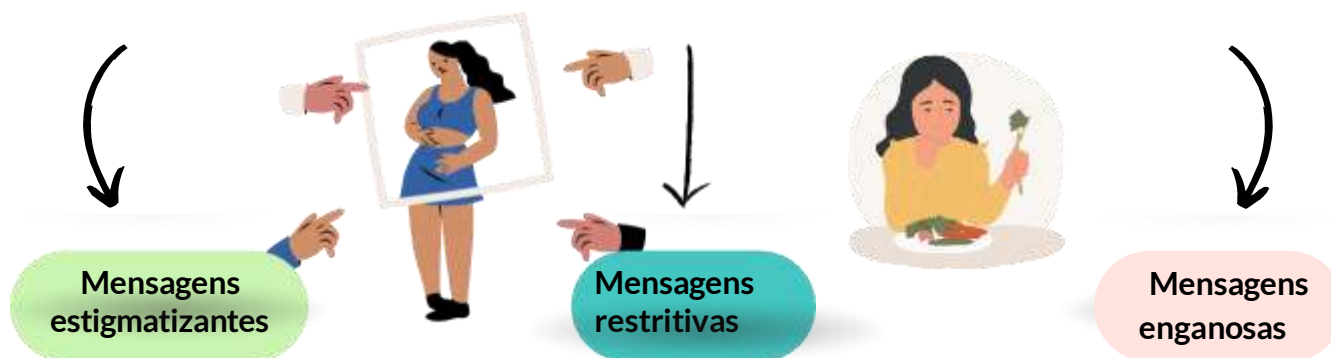
Documento produzido no âmbito da parceria entre: **BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**
 Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr



Scroll após scroll, as **redes sociais** influenciam a forma como nos vemos a nós próprios. Entre os jovens, essa influência está ainda mais presente: **8 em cada 10 raparigas** afirmam que as redes sociais têm uma **influência negativa** na perceção que têm da sua **aparência física**. Uma hora de exposição por dia pode ser suficiente para contribuir para um sentimento de mal-estar, nomeadamente ao encorajar comparações com **padrões** frequentemente **irrealistas**. Pouco a pouco, instala-se uma **pressão silenciosa** que fragiliza a autoestima. Então, como utilizar **as redes de forma ponderada**?



TikTok, Instagram, Facebook... Estas plataformas, baseadas na partilha de fotografias e vídeos, foram concebidas para **captar a atenção** e **incentivar o envolvimento** dos utilizadores. A natureza viciante das redes sociais reforça o seu impacto na nossa **autoestima**, na nossa **imagem corporal** e, consequentemente, no nosso **comportamento**. Todos os dias são publicados milhares de milhões de conteúdos online, alguns dos quais relacionados com a **alimentação**, o **aspeto físico** ou o **estilo de vida**. Criam normas implícitas (físicas, de estilo de vida...) que correspondem aos **padrões de beleza atuais**.



UMA DEPENDÊNCIA CRESCENTE

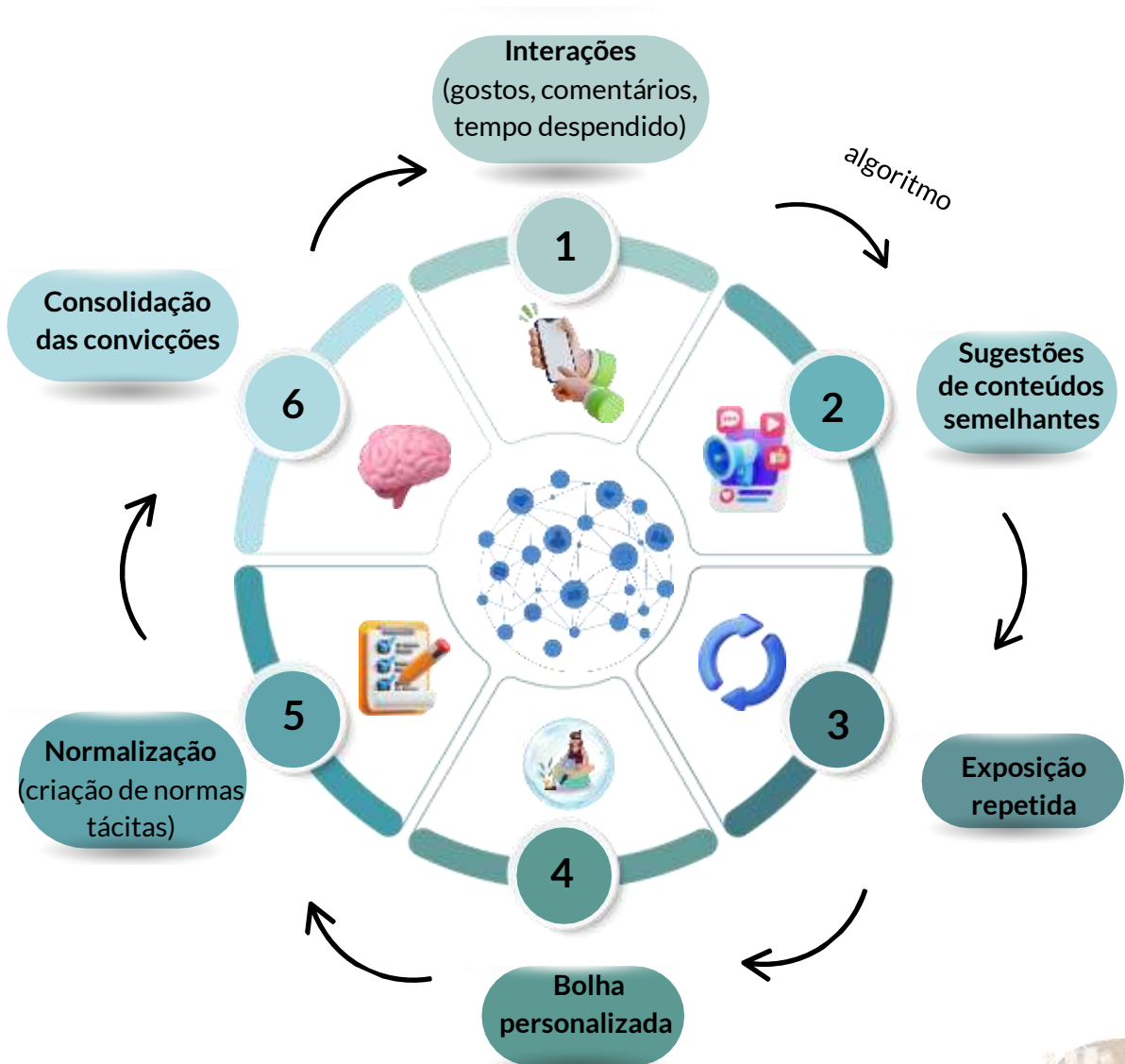
Para alguns utilizadores, **as redes sociais** podem tornar-se **problemáticas**. Quando a necessidade de ligação se torna **incontrolável** e o tempo passado online interfere com a **vida social, os estudos ou as atividades de lazer**, falamos de **dependência comportamental**. Este tipo de utilização compulsiva causa frequentemente **angústia ou sofrimento, com um impacto real no dia a dia**. Infelizmente, os utilizadores nem sempre estão conscientes das consequências da sua utilização para a sua saúde. Tal como acontece com outras dependências, **a tolerância** instala-se: quanto mais se faz scroll, maior é a necessidade de se manter ligado(a).



O algoritmo, a força motriz por detrás desta dependência

O **algoritmo** das redes sociais é concebido para analisar o conteúdo visualizado e sugerir conteúdos semelhantes em conformidade. Contribui assim para aprisionar os utilizadores numa **bolha de recomendações** personalizadas, conduzindo a um risco acrescido de **dependência**. Por conseguinte, os utilizadores passam mais tempo nestas plataformas, o que favorece uma **exposição repetida** a mensagens potencialmente **nocivas**, levando a um risco de **normalização** de comportamentos **perigosos** (dietas extremas, body checks*, isolamento social...). Os utilizadores podem então procurar **reforçar** esta **crença** aumentando as suas **interações** nas redes.

*Controlos direccionados e repetidos de determinadas zonas do corpo para avaliar o seu aspeto



Esta **espiral**, criada pelo algoritmo, pode contribuir para uma utilização excessiva das redes sociais e reforçar:

O ISOLAMENTO

DISTÚRBIOS EXISTENTES

A INSEGURANÇA



Consequências mentais e físicas

Esta utilização excessiva das **redes sociais** pode ter várias consequências **psicológicas**, **emocionais** e **físicas**. Pode gerar sentimentos negativos e incentivar comparações sociais ascendentes*. Esta comparação pode reforçar um sentimento de inferioridade e, conseqüentemente, reduzir a **autoestima**. Contribui igualmente **para a interiorização da magreza e da insatisfação corporal** (cf. Newsletter «[A imagem corporal e a sua importância](#)»). A longo prazo, estas consequências podem facilmente conduzir ao **esgotamento mental** e à **ansiedade**.

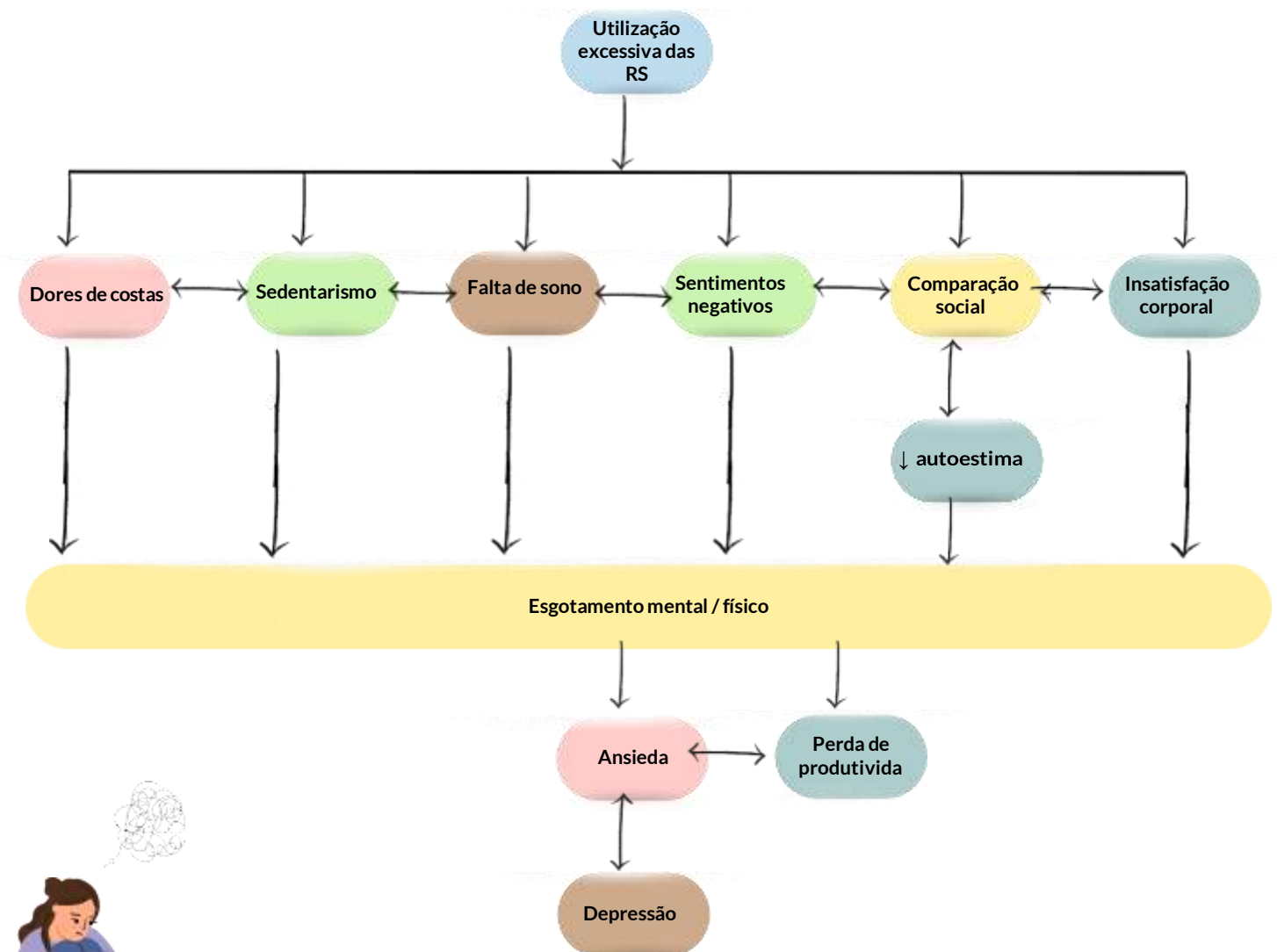


*Tendência para nos compararmos com pessoas que consideramos superiores a nós.



O tempo passado nos ecrãs pode ter várias repercussões, como a **privação de sono** (cf. Newsletter «[O sono](#)»), o **sedentarismo** (cf. Newsletter «[Mexemo-nos o suficiente?](#)»), as **dores de costas** e a **perda de produtividade**, que contribuem para o **esgotamento físico e mental**.

Todos estes fatores alimentam a **ansiedade**, que pode evoluir para uma **depressão** (cf. Newsletter «[Ansiedade/Depressão: o que deve saber](#)»).



Além disso, em alguns casos, as RS podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, nomeadamente através da divulgação de desafios populares.

DESAFIOS EM RISCO: o perigo por detrás do ecrã



O quê?

Certas tendências, como os conteúdos «**pro-ana**» (que promovem a magreza extrema como estilo de vida), «**fitspiration**» (que glorificam uma procura extrema de magreza e de desempenho físico) ou o hashtag **#SkinnyTok**, que difunde mensagens particularmente **nocivas**.

Como?

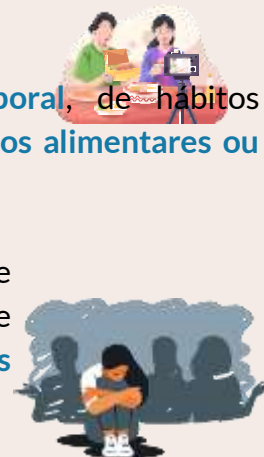
Por detrás dos discursos **pseudo-motivacionais** ou da promoção de um **estilo de vida extremo**, por vezes encenado, pode esconder-se o incentivo à **restrição**, por vezes até a glorificação da **fome** e da **dor**. Estas publicações promovem dietas extremamente **baixas em calorias**, geralmente envolvendo a eliminação de certos **grupos de alimentos**, «**body checks**», **exercício físico excessivo** ou mesmo frases **culpabilizantes**. Por outro lado, alguns conteúdos incentivam o **consumo excessivo de alimentos**.

*Controlos direcionados e repetidos de determinadas zonas do corpo para avaliar o seu aspeto



Estas tendências aumentam o risco de **insatisfação corporal**, de hábitos alimentares **desequilibrados** e, consequentemente, de **distúrbios alimentares ou de obesidade**.

Além disso, **os influenciadores**, através da sua **comunidade**, criam um forte sentimento de **pertença** e de **dependência**, que pode ser um **refúgio** que encoraja o **isolamento social**, **ele** próprio um fator de risco para os **distúrbios alimentares**.



Desafios de magreza: um perigo para a saúde

Belly Button Challenge
Tocar no umbigo, passando o braço por trás das costas



Thigh Gap Challenge
Juntar as pernas e ter um espaço entre as coxas



Collarbone Challenge
Segurar moedas na cavidade da clavícula



A4 Waist Challenge
Mostrar que pode esconder a sua cintura atrás de uma folha A4



Headphone Waist Challenge
Enrolar um cabo de auricular à volta da cintura



Superar estes **desafios** é um sinal de **magreza extrema**, de uma **morfologia particular ou** de uma flexibilidade específica, e não corresponde a um **peso saudável**.

Estes desafios são perigosos para a saúde e não devem ser reproduzidos

Uma moderação real?

As plataformas têm dificuldades em travar a propagação destas tendências prejudiciais. O TikTok retirou oficialmente o hashtag **#SkinnyTok**. Infelizmente, surgem constantemente alternativas que escapam à moderação. É então necessário adotar **soluções sustentáveis** para contrariar estes movimentos, que tiram partido simultaneamente das falhas da **moderação** e do poder dos **algoritmos**.

AGIR E PROTEGER

Embora as redes sociais possam, por vezes, difundir mensagens perigosas, também podem ser espaços de **inspiração** e **benevolência**.



Algumas contas partilham **citações encorajadoras** ou deliciosas **receitas equilibradas**.

É então essencial **aprender a utilizar** estas ferramentas com **espírito crítico** e de **forma racional**, para tirar partido dos seus aspetos **positivos** sem se deixar enganar.

Possíveis linhas de ação

1. Reforçar a regulação dos conteúdos **nocivos** nas plataformas, através da **denúncia** dos utilizadores e de uma **moderação** mais impactante. As plataformas têm a opção de remover determinados **hashtags** e **palavras-chave** e de encaminhar os utilizadores para **recursos de apoio**. Graças a estas denúncias, algumas contas consideradas **perigosas** podem ser **eliminadas** ou **bloqueadas** durante um determinado período.



Não está sozinho(a)

Se você ou alguém que conhece tem dúvidas sobre a sua imagem corporal, a alimentação ou o exercício físico, saiba que podem pedir ajuda e que não estão sozinhos. Se quiser, pode falar com alguém da sua confiança ou consultar os recursos indicados abaixo. Não se esqueça de cuidar de si e dos outros.

Ver os recursos

Enviar comentários

Exemplo de uma mensagem apresentada no TikTok em caso de investigação negativa associada aos distúrbios alimentares e link para recursos de apoio

2. Promover individualmente conteúdos **fiáveis**, **benévolos** e **realistas**. Apenas 14% dos conteúdos informativos nas redes são conteúdos científicos fiáveis e com fontes.



3. Desenvolver a **educação digital e sobre a utilização dos meios de comunicação**, especialmente junto dos jovens e das crianças.

Tendo isto em mente, eis dois tipos de conteúdo nas redes sociais que promovem a **conscientização** e a **desculpabilização**. O primeiro é a **Body Neutrality**, onde o conteúdo não se foca na aparência do corpo, mas sim nas suas **funções**; uma alternativa mais neutra à Body Positivity. Há também os **TCA recovery**, que são conteúdos de **sensibilização** para os distúrbios alimentares, principalmente através de **testemunhos**.



As redes sociais não substituem os profissionais de saúde. O conteúdo que aí se encontra deve ser sempre abordado com prudência e espírito crítico.

Conclusão

Em última análise, as redes sociais não são **boas** nem **más** em si mesmas. O seu impacto depende da forma como são **utilizadas**, do **conteúdo consumido** e da **perspetiva** que se tem delas. Aprender a usá-las com **perspetiva** e **benevolência** ajuda a **proteger-se**.

«A beleza começa no momento em que decidimos ser nós próprios.» - Coco Chanel



Algumas ideias de contas positivas a seguir:



@violette.diet



@loupche



@jimmy mohammed



@healthy.lalou



@SHERA



@grossomodo



RESUMO

Utilizar melhor as redes sociais no dia a dia!



DESAFIO DE 5 DIAS

DIA 1 - DÊ UM PASSO ATRÁS

Quando estiver nas redes sociais, faça a si próprio as perguntas certas:

- O que estou a ver é realista?
- Faz-me sentir bem ou, pelo contrário, causa-me stress? Que
- emoção estou a sentir?

Dar um passo atrás permite não se deixar dominar por mensagens demasiado fortes ou irrealistas.



DIA 2 - LIMPE O SEU FEED

1. **Elimine** uma conta nociva para si, que o faça sentir **mal consigo próprio** ou que difunda mensagens **negativas**.



2. **Siga** uma conta que partilhe **conteúdo positivo, inspirador e benevolente**. Tente procurar a diversidade!



3. Se algum dos conteúdos do seu feed parecer **negativo** ou **inadequado**, diga ao seu algoritmo que não está interessado. **não está interessado(a)**. Gradualmente, o seu espaço online tornar-se-á mais **positivo**, adaptado a si e ao seu **bem-estar**.



DIA 3 - LIMITE O SEU TEMPO

Tenha consciência do **tempo que passa** nas redes: quanto tempo, quando e em que aplicações. Estabeleça **limites** claros, utilize **ferramentas de bloqueio** ou **de gestão do tempo** e evite passar horas a fio nas redes. Quanto menos tempo lá passar, menos exposto estará a conteúdos nocivos.

Exemplos de aplicações que podem ajudar:



Minimalist Phone



AppBlock Focus To-Do



StayFree



Forest

Escolha uma altura do dia sem ecrãs. Em vez disso, faça algo de que goste!

- Ler
- Desenhar
- Caminhar
- Cozinhar
- etc ...



DIA 4 - BENEVOLÊNCIA

Escreva frases de **gratidão** ao seu corpo por tudo o que ele lhe permite **fazer, viver e sentir** diariamente. Escolha **3 partes do seu corpo** e agradeça-lhes, eis um exemplo:

«Obrigado(a) às minhas pernas por me carregarem todos os dias, mesmo quando estou cansado(a).»

«Obrigado(a) aos meus olhos por me permitirem ver as pessoas que amo.»

«Obrigado(a) às minhas mãos por me permitirem escrever, cozinhar, cuidar dos outros.»

Referências

- Bickham, C., Ramirez-Gonzalez, B., Chu, M. D., Lerman, K., & Ferrara, E. (2025). EDTok : A Dataset for Eating Disorder Content on TikTok (No. arXiv:2505.02250). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.02250>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny : A content analysis of fitspiration websites. Body Image, 17, 132-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity : A content analysis of body positive accounts on Instagram. Body Image, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cramer, S., Inkster, B. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvale, I. L., Wenersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure : A cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Ezan, P., & Hoëllard, E. (2025, mai 28). #SkinnyTok, la tendance TikTok qui fait l'apologie de la maigreur et menace la santé des adolescentes. <https://theconversation.com/skinnyt看-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139>
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole : Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. Body Image, 41, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use : Findings From the International Food Policy Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 125(1), 24-41.e7. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hoffmann, B. (2018). Pro Ana (1) : Eating disorder or a lifestyle? Trakia Journal of Science, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.006>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends : The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lolivier, I. (2025, mai 7). TCA : Pourquoi il faut s'alarmer face au phénomène #SkinnyTok ? Santé Mentale. <https://www.santementale.fr/2025/05/tca-pourquoi-il-faut-salarmer-face-au-phenomene-skinnyt看/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents : Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. Body Image, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality : Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. The International Journal of Eating Disorders, 56(8), 1554-1569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>