

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

Corpo, mídia e comportamento alimentar: grupos de escuta psicológica com meninas adolescentes em contexto escolar

Nayana Leão e Silva de Castro, Lucas Guimarães Bloc

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.14608>

Submetido em: 2025-12-27

Postado em: 2026-01-05 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

ARTIGO

CORPO, MÍDIA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: GRUPOS DE ESCUTA PSICOLÓGICA COM MENINAS ADOLESCENTES EM CONTEXTO ESCOLAR

NAYANA LEÃO E SILVA DE CASTRO¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6031-9580>

[<nayanaleao27@gmail.com>](mailto:nayanaleao27@gmail.com)

LUCAS GUIMARÃES BLOC¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8528-131X>

[<blocpsi@unifor.br>](mailto:blocpsi@unifor.br)

¹ Universidade de Fortaleza. Fortaleza, Ceará (CE), Brasil.

RESUMO: O crescente número de transtornos alimentares (TAs) entre adolescentes, sobretudo meninas, representa um problema de saúde pública, devido à sua associação com morbidades psíquicas e aumento da mortalidade. Neste sentido, a presente investigação objetiva desenvolver uma proposta de grupos de escuta psicológica sobre com enfoque na expressão das experiências sobre corpo, comportamento alimentar e influência da mídia em meninas adolescentes em contexto escolar. Para isso, foi realizada uma pesquisa-ação conduzida com 16 estudantes do Ensino Fundamental II de uma escola pública de Fortaleza-CE, entre os meses de outubro e novembro de 2024. Os dados foram coletados por meio de diários de campo e analisados segundo abordagem fenomenológica, buscando compreender a experiência vivida das participantes. As narrativas das participantes evidenciaram insatisfação corporal, influenciada por padrões de beleza midiáticos e pelo julgamento de familiares e colegas, bem como comportamentos alimentares mediados pelo uso de redes sociais e pelo contato com imagens digitais. Conclui-se que a implementação de grupos de escuta psicológica em contexto escolar mostrou-se uma estratégia positiva para promover o bem-estar emocional e a reflexão crítica sobre padrões corporais e hábitos alimentares, oferecendo às adolescentes um espaço seguro de escuta, visibilidade e construção de significado sobre suas experiências.

Palavras-chave: transtornos alimentares, adolescência, intervenções escolares.

BODY, MEDIA AND EATING BEHAVIOR: PSYCHOLOGICAL LISTENING GROUPS WITH ADOLESCENT GIRLS IN A SCHOOL CONTEXT

ABSTRACT: The increasing number of eating disorders among adolescents, especially girls, represents a public health problem due to its association with mental health issues and increased mortality. In this sense, the present investigation aims to develop a proposal for psychological listening groups focusing on the expression of experiences regarding body image, eating behavior, and media influence among adolescent girls in a school context. To this end, an action research study was conducted with 16 middle school students from a public school in Fortaleza-CE, between October and November 2024. Data were collected through field diaries and analyzed using a phenomenological approach, seeking to understand the lived experience of the participants. The participants' narratives revealed body dissatisfaction, influenced by media beauty standards and the judgment of family and peers, as well as eating behaviors mediated by the use of social networks and contact with digital images. It is concluded that the implementation of psychological support groups in a school context proved to be a positive strategy for promoting emotional well-being and critical reflection on body standards and eating habits, offering

adolescent girls a safe space for listening, visibility, and the construction of meaning about their experiences.

Keywords: eating disorders, adolescence, school interventions.

CUERPO, MEDIOS Y CONDUCTA ALIMENTARIA: GRUPOS DE ESCUCHA PSICOLÓGICA CON ADOLESCENTES EN UN CONTEXTO ESCOLAR

RESUMEN: El creciente número de trastornos alimentarios entre adolescentes, especialmente entre las niñas, representa un problema de salud pública debido a su asociación con problemas de salud mental y un aumento de la mortalidad. En este sentido, la presente investigación busca desarrollar una propuesta de grupos de escucha psicológica, centrada en la expresión de experiencias sobre la imagen corporal, la conducta alimentaria y la influencia de los medios de comunicación entre adolescentes en el contexto escolar. Para ello, se realizó una investigación-acción con 16 estudiantes de secundaria de una escuela pública de Fortaleza-CE, entre octubre y noviembre de 2024. Los datos se recopilaron mediante diarios de campo y se analizaron mediante un enfoque fenomenológico, buscando comprender la experiencia vivida por las participantes. Las narrativas de las participantes revelaron insatisfacción corporal, influenciada por los estándares de belleza mediáticos y el juicio de familiares y compañeros, así como conductas alimentarias mediadas por el uso de redes sociales y el contacto con imágenes digitales. Se concluye que la implementación de grupos de apoyo psicológico en el contexto escolar resultó ser una estrategia positiva para promover el bienestar emocional y la reflexión crítica sobre los patrones corporales y los hábitos alimentarios, ofreciendo a las adolescentes un espacio seguro de escucha, visibilidad y construcción de sentido sobre sus vivencias.

Palabras clave: trastornos alimentarios, adolescencia, intervenciones escolares.

INTRODUÇÃO

A adolescência pode ser compreendida como uma etapa do desenvolvimento humano marcada por intensas mudanças físicas, cognitivas e sociais, configurando-se como transição entre infância e idade adulta (Bock, 2007; Frota, 2007; Tomio & Facci, 2011). Embora tradicionalmente associada ao processo biológico da puberdade, trata-se também de uma construção histórica e social, influenciada por contextos econômicos, culturais e geográficos, o que nos leva a considerar múltiplas formas de ser adolescente (Bock, 2007; Frota, 2007). Sob esse prisma, é necessário ter um olhar atento para o contexto social em que os adolescentes estão inseridos, para que possamos compreender seus modos de subjetivação de viver e ser no cenário contemporâneo.

Na contemporaneidade, um aspecto central da experiência adolescente é a inserção no universo digital. As mídias digitais, como *Instagram* e *TikTok*, têm amplificado a homogeneização dos padrões de beleza e a exclusão de corpos que não se enquadram nesse ideal (Bittar & Soares, 2020). Essa exposição recorrente tende a favorecer comparações negativas e pode desencadear insatisfação corporal, baixa autoestima e até transtornos alimentares (Lira et al., 2017).

Essa lógica atinge de forma incisiva, sobretudo as mulheres. Historicamente, o feminino está vinculado à aparência e à necessidade de agradar visualmente. De acordo com Boris e Cesídio (2007), as concepções de subjetividade e corpo feminino, desde o patriarcado até a contemporaneidade, revelam como a trajetória histórica da mulher esteve marcada por processos de dominação que moldaram não apenas sua posição social, mas também sua vivência corporal. Naomi Wolf (1991/2022), na obra *O Mito da Beleza*, argumenta que à medida que as mulheres conquistaram direitos civis e maior presença no espaço público, surgiram formas mais sutis de controle do corpo feminino: o padrão estético se tornou um instrumento disciplinador. A beleza, nesse contexto, opera como uma exigência individual e moral.

Nas últimas décadas, esse regime estético se intensificou com a ascensão das redes sociais. Plataformas digitais tornaram-se espaços para adquirir conhecimento acerca de alimentação, nutrição e saúde. No entanto, o acesso a essas informações nem sempre ocorre de forma crítica ou embasada, o que contribui para a propagação de padrões corporais idealizados e pouco realistas. Como dito anteriormente, essa dinâmica impacta de maneira especialmente preocupante adolescentes do sexo feminino, levando-as muitas vezes à adoção de comportamentos alimentares prejudiciais na tentativa de alcançar o corpo considerado ideal. Além disso, a preocupação excessiva com o peso e a forma corporal pode resultar em dietas restritivas, uso de substâncias para emagrecimento e, em casos mais graves, no desenvolvimento de transtornos alimentares (Faria et al., 2021).

Esse cenário revela estratégias silenciosas de modulação do corpo feminino, o que merece atenção por parte dos profissionais da educação. Apesar de adolescentes serem considerados grupos de risco para TAs, muitos casos permanecem ocultos devido à negação dos sintomas, estigmatização e ausência de políticas públicas eficazes. Observa-se que essa realidade é agravada ainda mais pela falta de programas estruturados e contínuos nas escolas, os quais poderiam possibilitar a identificação precoce e intervenção nesses casos (Ali et al., 2020). Nesse sentido, é fundamental que as instituições escolares assumam um papel ativo na prevenção e manejo dos TAs. A escola, por sua proximidade com os adolescentes, pode funcionar como um espaço estratégico para a triagem e encaminhamento de casos suspeitos. Além disso, a capacitação contínua de educadores para reconhecer sinais de risco e a integração com profissionais de saúde são fundamentais para o fortalecimento da saúde mental dos estudantes.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), 12,8% dos meninos e 31,4% das meninas com idade de 13 a 17 anos declararam estar insatisfeitos com sua aparência corporal. Esses dados apontam que meninas adolescentes são particularmente vulneráveis a pressões estéticas e tendem a desejar corpos mais magros e altos (Lysak et al., 2017).

Nesse contexto, intervenções que visam promover a saúde mental e o bem-estar das adolescentes tornam-se necessárias. Entre as possibilidades, a criação de grupos de escuta se apresenta como uma possibilidade para fornecer apoio emocional e um espaço de reflexão, onde as adolescentes possam compartilhar suas experiências, preocupações e desafios relacionados a corpo, comportamento alimentar e mídia (Penas & Dantas, 2018). Além disso, o grupo destaca-se como ambiente potente para o desenvolvimento de autonomia, empoderamento e cidadania, constituindo-se uma ferramenta que busca dar visibilidade aos adolescentes (Menezes et al., 2020).

Partindo desses pressupostos, o presente estudo tem como objetivo desenvolver uma proposta de grupos de escuta psicológica sobre corpo, comportamento alimentar e mídia com meninas adolescentes em contexto escolar.

MÉTODOS

Para alcançar o objetivo proposto, realizou-se uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, tendo como base a pesquisa-ação. A escolha pela pesquisa-ação justifica-se pelo potencial desse método em articular teoria e prática de modo colaborativo, permitindo investigar uma determinada ação com a finalidade de transformá-la. Nesse sentido, a pesquisa-ação tem como característica fundamental ser realizada pelas pessoas diretamente responsáveis pela ação (Teixeira & Megid, 2017). A intervenção ocorreu em uma escola pública de Fortaleza, nos meses de outubro e novembro de 2024, com a realização de grupos de escuta psicológica divididos em dois: um com 5 participantes e outro com 11, totalizando 16 adolescentes entre 13 e 15 anos. Os grupos tiveram duração de aproximadamente uma hora e ocorreram uma vez por semana, tendo um total de 4 encontros para cada grupo.

Participantes

A pesquisa foi desenvolvida com dezesseis adolescentes do sexo feminino, com idades entre 13 e 15 anos, matriculadas do 8º e 9º ano de uma escola pública do município de Fortaleza-CE. A amostra foi composta por conveniência, considerando o interesse das participantes e a viabilidade de acesso ao

campo. A seleção inicial ocorreu por meio de convite aberto, com preenchimento voluntário de um formulário eletrônico, disponibilizado via Google Formulário.

O intervalo etário de 13 a 15 anos foi escolhido por corresponder ao período de maior incidência dos transtornos alimentares: estudos epidemiológicos revelam que a anorexia nervosa atinge seu pico em torno dos 15 anos (Van Eeden et al., 2021), e que a prevalência de TAs entre meninos e meninas de 11 – 19 anos varia entre 1,2 % e 5,7 %, com tendência ascendente nas últimas décadas (López-Gil et al., 2023), reforçando a pertinência do recorte adotado.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: (1) identificar se com o gênero feminino e ter entre 12 e 15 anos; (2) estar regularmente matriculada em escola pública do município de Fortaleza CE; e (3) dispor de tempo para participar dos encontros grupais semanais. Critérios de exclusão abrangeram: (1) presença de condição ou síndrome que comprometa o desempenho cognitivo, pelas possíveis dificuldades de engajamento no grupo, e (2) gestação ou lactação, dadas as especificidades nutricionais e psicossociais envolvidas.

Perfil sociodemográfico das participantes

Foram realizados dois grupos de escuta psicológica com quatro encontros cada. O grupo 1, composto por cinco participantes, teve caráter piloto com o objetivo de testar a proposta metodológica e ajustar aspectos da condução dos encontros. No entanto, os dados emergidos nesse grupo revelaram-se relevantes, razão pela qual optou-se por incluí-los no corpo do estudo. O grupo 2, com onze participantes, seguiu a mesma proposta de escuta, garantindo continuidade e aprofundamento das temáticas abordadas. Tivemos no total dezesseis estudantes. Vale comentar que a inclusão dos dois grupos não apenas ampliou a diversidade das experiências relatadas, mas também fortaleceu a consistência dos achados, já que ambos seguiram o mesmo roteiro de encontros.

O perfil das participantes pode ser observado a partir das informações reunidas na Tabela 1 e na Tabela 2. A fim de garantir a confidencialidade necessária para a realização da pesquisa, os nomes das participantes foram substituídos por nomes fictício criados por elas mesmas, conforme comunicado às adolescentes ao final do processo.

Tabela 1 - Perfil das participantes: grupo 1 (grupo piloto)

Participante	Idade	Cor de pele	Peso (KG)	Altura (M)	Ano escolar	Renda familiar
Chiyo	14	Branca	65	1,56	9º	2 a 4 salários mínimos
Ana	15	Parda	48	1,54	9º	2 a 4 salários mínimos
Agatha	14	Parda	42	1,62	9º	Menos de 2 salários mínimos
Gabriela	15	Parda	Não soube informar	1,63	9º	Menos de 2 salários mínimos
Mariana	15	Parda	59.55	Não soube informar	9º	Menos de 2 salários mínimos

Fonte: Autores (2024)

Tabela 2 - Perfil das participantes: grupo 2

Participante	Idade	Cor de pele	Peso (KG)	Altura (M)	Ano escolar	Renda familiar
Petra	14	Parda	Não soube informar	1,57	8º	Menos de 2 salários mínimos
Hanna	14	Indígena	55,15	1,60	8º	2 a 4 salários mínimos
Ayla	14	Parda	84	1,58	9º	Menos de 2 salários mínimos
Vitória	15	Parda	53	1,55	8º	2 a 4 salários mínimos
Moana	13	Parda	60	1,62	8º	Menos de 2 salários mínimos
Mary Jane	15	Parda	65	1,58	9º	2 a 4 salários mínimos
Salvatore	14	Preta	50	1,53	8º	Menos de 2 salários
Valentina	13	Parda	43	1,54	8º	2 a 4 salários mínimos
Amora	13	Branca	Não soube informar	Não soube informar	8º	2 a 4 salários mínimos
Eduarda	14	Parda	51	1,60	9º	Menos de 2 salários
Kiara	13	Parda	Não soube informar	Não soube informar	8º	Menos de 2 salários

Fonte: Autores (2024)

Foram avaliadas 16 adolescentes entre 13 e 15 anos de idade. Dentro da amostra geral, 75% (N = 12) das participantes se autodeclararam como parda, 13% (N = 2) se autodeclararam como brancas, 6% (N = 1) se autodeclararam como preta e 6% (N = 1) como indígena. O peso informado pelas participantes apresentou uma média de 57.64 (Kg) e a altura média de 1,57 (M); entretanto, 31,25% das participantes não souberam fornecer essa informação.

Em relação à escolaridade, a amostra foi igualmente distribuída entre estudantes do 8º ano (50%, N = 8) e do 9º ano (50%, N = 8) do Ensino Fundamental. No que diz respeito à renda familiar, 56.25% (N = 9) indicaram renda de menos de 2 salários mínimos, seguindo de 43.75% (N = 7) renda de 2 a 4 salários mínimos.

Local da pesquisa

O campo de execução da pesquisa foi uma escola pública do município de Fortaleza-CE. A autorização para a realização da pesquisa foi obtida junto à Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza (SME). A escola em questão atende um público estudantil do Infantil IV ao 9º ano do Ensino Fundamental nos períodos diurno e vespertino.

Instrumentos

Inicialmente, como forma de mapeamento, foi disponibilizado um questionário sociodemográfico, elaborado pela pesquisadora através da plataforma Google Formulários, com o intuito de coletar as seguintes informações: idade; cor de pele; renda familiar; peso e altura (para o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC; kg/m²). A renda familiar foi analisada em faixas de salários-mínimos (SM) nas seguintes categorias: menos de 2 SM, de 2 a 4 SM, de 4 a 10 SM, de 10 a 20 SM e mais 20 SM, que corresponde respectivamente às classes sociais: E, D, C, B, A, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Após a seleção, foram realizados dois grupos de escuta psicológica (grupo 1 – piloto e grupo 2) com observação participante, com o intuito de proporcionar um espaço de escuta ativa, empatia e compreensão da experiência vivida de ser adolescente e sua relação com o corpo. Assim, facilitar o compartilhamento de suas experiências, angústias e reflexões relacionadas aos três temas propostos (corpo, comportamento alimentar e mídia).

Para o desenvolvimento da presente pesquisa, optou-se pela realização de grupos de escuta psicológica, compreendidos como espaços coletivos voltados ao compartilhamento de experiências, sentimentos e dificuldades, ao mesmo tempo em que promovem aos participantes atenção e acolhimento por parte dos facilitadores. Esses grupos funcionam como uma forma de suporte psicológico em que as pessoas se sentem acolhidas e ouvidas, promovendo o cuidado em saúde mental, especialmente em momentos de crise ou sofrimento emocional. Desse modo, os grupos de escuta psicológica revelam-se um recurso valioso tanto para a prevenção de problemas de saúde mental quanto para a promoção de cuidados sistemáticos, desenvolvidos e compartilhados coletivamente (Bloc et al., 2022).

Vale ressaltar que as temáticas trabalhadas nos grupos foram planejadas previamente. Porém, o plano de trabalho não foi estático, pois houve modificações conforme o surgimento das necessidades. Além disso, foram utilizados como materiais de apoio alguns recursos (músicas, imagens, jogos) a fim de facilitar a construção do vínculo e proporcionar um espaço acolhedor e de troca de experiências através de dinâmicas voltados para o corpo, o comportamento alimentar e a mídia. O último encontro configurou-se para a avaliação dos efeitos do processo grupal nas adolescentes.

Procedimentos

Nos meses de setembro e outubro de 2024, as estudantes foram recrutadas por meio de cartazes e panfletos distribuídos na escola onde ocorreu os encontros, como também por meio de visita da pesquisadora nas salas de aulas, convidando-as para participar da pesquisa. A coleta de dados aconteceu nos meses de outubro e novembro de 2024. Para a realização da pesquisa, inicialmente, as participantes foram identificadas, conforme o questionário sociodemográfico. O mesmo foi respondido em casa, juntamente com os pais e/ou responsáveis das participantes, através do link disponibilizado pela pesquisadora. Diante da dificuldade de acesso à internet, os documentos também foram disponibilizados em formato impresso.

Cabe mencionar que a página inicial do questionário contou com a descrição dos objetivos do estudo, riscos e benefícios, bem como sobre a voluntariedade da participação e a necessidade de que a participante assinale a sua concordância ou não em colaborar com a pesquisa. A coleta de dados iniciou somente após a leitura e a anuência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os pais/responsáveis das estudantes, e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para as adolescentes. Foi sugerido que a participante guardasse o TCLE e o TALE de forma segura.

Procedimentos interventivos

Após o recrutamento, os encontros grupais aconteceram. O grupo 1 no período da tarde, às segundas-feiras; e o grupo 2 no período da manhã, às quartas-feiras, durante as aulas das estudantes, conforme sugestão da Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza. Os grupos tiveram duração de aproximadamente uma hora e ocorreram uma vez por semana, tendo um total de 4 encontros para cada grupo.

As sessões ocorreram em um ambiente disponibilizado pela escola, denominado Sala de Inovação, um espaço destinado a incentivar o uso de tecnologias digitais. A organização da sala ocorreu com cadeiras dispostas em formato de círculo. A proposta foi criar um ambiente de acolhimento, no qual todas as participantes conseguissem se ver mutuamente e interagir entre si.

Os grupos foram conduzidos por duas facilitadoras: a pesquisadora principal e uma cofacilitadora, que alternaram suas funções ao longo dos encontros, conforme as necessidades do processo grupal. Contou-se também com a presença da professora responsável pela Sala de Inovação, que acompanhou todas as atividades de forma não participante, assegurando a observação do processo sem interferências diretas. Cabe destacar que ambas as facilitadoras possuíam formação e capacitação específicas para a condução da proposta, sendo a pesquisadora graduada em Psicologia e a cofacilitadora em fase de conclusão do curso na mesma área.

Para o desenvolvimento dos grupos, realizou-se as seguintes etapas: planejamento dos encontros grupais, desenvolvimento do grupo de escuta e monitoramento das intervenções, a partir de reuniões entre as duas facilitadoras para possíveis ajustes. Como proposta, os encontros foram organizados de acordo com o detalhamento a seguir:

Tabela 3 – Descrição das atividades grupais

Encontro	Objetivo	Atividades Desenvolvidas	Dinâmica/Procedimento
1º encontro	Apresentação das facilitadoras e participantes; identificar as principais queixas de insatisfação corporal.	Contrato terapêutico; dinâmica “Como me vejo”.	As participantes responderam às perguntas: “O que mais gosta em você?”; “O que menos gosta em você e o que mais preocupa?”, depositando os papéis em caixas correspondentes, que foram embaralhadas. Cada participante retirou um papel e leu a resposta em voz alta. Ao final, explorou-se como se sentiram.
2º encontro	Estimular o compartilhamento de experiências em relação ao comportamento alimentar.	Sensibilização com imagens de pessoas em momentos de refeição; jogo de cartelas produzido pela pesquisadora.	Em roda, cada participante puxou uma carta, leu em voz alta e respondeu às perguntas, como: “Qual era sua comida preferida na infância? E hoje?”; “Eu preciso e eu mereço são expressões que você associa a algum alimento?”; “Se você

			fosse uma comida, qual seria? Por quê?"; "Qual é sua refeição favorita?".
3º encontro	Discutir os ideais de beleza impostos pela mídia.	Apresentação do videoclipe <i>Beautiful</i> - Versão 2022.	Após o vídeo, foram realizados questionamentos: "O que sentiram?"; "Se identificaram com alguma coisa?".
4º encontro	Avaliar os efeitos do processo grupal.	Dinâmica do barbante.	As participantes sentaram-se em círculo; quem segurasse o barbante deveria compartilhar um aprendizado ou experiência positiva vivenciada nos encontros e, em seguida, passá-lo à próxima pessoa.

Fonte: Autores (2024)

Posteriormente aos encontros grupais, foram registrados os diários de campo. Os registros contemplavam, inicialmente, frases ditas pelas participantes, assim como relatos expressivos e observações sobre o contexto, procurando incluir ao máximo o que se passa, além do que está sendo verbalizado, respeitando a ordem dos acontecimentos. Os mesmos foram registrados em documento Word Office e arquivado no computador da pesquisadora.

Análise de dados

Durante o desenvolvimento da pesquisa, tanto a pesquisadora principal quanto a cofacilitadora redigiram, de forma independente, os diários de campo referentes a cada encontro realizado. Importante destacar que, ao longo de todo o processo, os diários foram mantidos em sigilo mútuo, de modo que uma não tinha acesso ao conteúdo elaborado pela outra, evitando influências interpretativas na escrita. Apenas ao final de todos os encontros, os registros foram reunidos e comparados, permitindo identificar convergências nas experiências percebidas por ambas. Com essa estratégia buscou-se apreender os sentidos vividos a partir da perspectiva das próprias adolescentes, em diálogo com os referenciais da fenomenologia.

Nesse sentido, a análise ocorreu através dos seguintes passos: (1) transcrição literal do texto nativo; (2) divisão do texto nativo em movimentos (unidades menores); (3) análise descritiva do significado emergente do movimento; e (4) "sair dos parênteses", isto é, as considerações deixadas de lado durante a análise da pesquisa em função da redução fenomenológica são retomadas e consideradas. Nesse último momento, há uma articulação do referencial teórico com a experiência vivida (Moreira, 2004).

Aspectos éticos

Esta pesquisa foi desenvolvida em concordância com os padrões éticos e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Fortaleza, estando registrada sob o número 6.848.103.

RESULTADOS

Os dados provenientes dos diários de campo foram analisados e organizados de forma a descrever a experiência de participação dos grupos de escuta psicológica, a partir da perspectiva das próprias adolescentes. Desse modo, os resultados serão apresentados em um formato de relato de experiência, sequenciados por encontro grupal e seus respectivos temas, ilustrando as dinâmicas e as experiências vivenciadas.

Primeiro encontro grupal – Corpo

O encontro iniciou-se com a apresentação das facilitadoras e a elaboração do contrato terapêutico. As adolescentes destacaram como princípios fundamentais “respeito”, “escuta”, “guardar segredo”, “integridade”, “falar o que sente” e “ouvir a outra”. Esse momento favoreceu a criação de um espaço de confiança e acolhimento, aspecto que se refletiu na participação progressivamente mais ativa ao longo da sessão.

Na dinâmica “Como me vejo”, as participantes relataram aspectos que apreciam em si, como cabelo, sorriso, olhos e características do modo de ser como: “educada”, “falar o que pensa”. No entanto, quando questionadas sobre o que menos gostavam, emergiram inseguranças ligadas ao corpo, especialmente relacionadas ao peso, à acne e a comparações com padrões sociais de beleza. Exemplos de registros incluem:

Não gosto do meu corpo porque as meninas falam que o meu corpo é feio, o corpo delas são lindos, tem uma cintura bem bonita e são magros...

Às vezes sinto que não se encaixam (pernas e cabelo) no padrão que a sociedade impõe. (Diário de campo, 30/09/2024).

As palavras “lindos”, “cintura bem bonita” e “magros” ilustram a associação entre beleza, magreza e formas corporais específicas. Paradoxalmente, também surgiram queixas por ser “magra demais”, revelando que os padrões corporais são rígidos e, muitas vezes, inatingíveis, gerando frustrações tanto em quem não se adequa a eles quanto em quem teoricamente os atinge. Corroborando essa ideia, registrou-se no diário de campo que:

Uma participante comentou que o exercício de registro a fez refletir sobre isso, e mencionou que frequentemente olhamos no espelho e nos focamos no que não gostamos, ignorando o que valorizamos. Por exemplo, ela disse: "Ao me olhar no espelho eu penso: Ah, não gosto da minha sobrancelha." (Diário de campo, 30/09/2024).

Essa fala evidencia como a percepção negativa é frequentemente reforçada pelo olhar alheio e internalizada nas práticas cotidianas. No debate, as adolescentes reconheceram que muitas inseguranças surgem de julgamentos de terceiros, mas também relataram sentimentos de conforto ao perceberem que outras colegas compartilham experiências semelhantes: “não estou sozinha”. O grupo, portanto, funcionou como espaço de validação mútua e reflexão coletiva.

O *bullying* emergiu também como outro tema pontuado pelas participantes, descrito como prática recorrente no ambiente escolar frequentado pelas participantes, principalmente associada a características físicas. As adolescentes defenderam a necessidade de ampliar os debates para toda a comunidade escolar, destacando a importância de valorizar diferenças e questionar a valorização excessiva do aspecto externo: “pessoas que valorizavam mais o externo do que o interno” (Agatha).

Em suma, durante o primeiro encontro notamos acolhimento, validação e reflexões entre as participantes. A interação foi caracterizada por atenção e empatia, principalmente as do grupo 1, em que as observamos retomando questões levantadas pelas colegas ao iniciarem seus próprios relatos. Isso contribuiu para um ambiente de escuta ativa e de colaboração. Contudo, identificamos por parte das integrantes do segundo grupo certa dificuldade em aprofundar suas reflexões, resultando em respostas mais breves e pouco elaboradas. Entendemos que essa postura pode estar relacionada ao caráter inicial do grupo, indicando um processo gradual de construção de confiança e aprofundamento das interações ao longo dos encontros.

Segundo encontro grupal – Comportamento alimentar

O segundo encontro teve como temática central o comportamento alimentar, sendo conduzido com o propósito de estimular o compartilhamento de experiências e percepções das participantes sobre seus hábitos alimentares e as influências que os atravessam. No grupo 1, participaram cinco estudantes do 9º ano. Já o grupo 2 contou com a presença de onze estudantes dos 8º e 9º anos.

Inicialmente, realizamos a atividade denominada “Adivinhação Deliciosa”. Nela as participantes compartilharam pratos favoritos, que evocaram lembranças de infância e momentos familiares. Gabriela (grupo 1) mencionou a empada preparada pela mãe como primeira memória de torta, enquanto outra participante associou a lasanha aos domingos em família, ressaltando a refeição como espaço de conexão. Mariana (grupo 1) destacou o mingau de chocolate, que a faz sentir-se ligada a pessoas falecidas: “Me faz sentir conectado com as pessoas que foram para o céu”. Essas falas evidenciam que o comportamento alimentar transcende a função biológica e está profundamente relacionado a afetos, pertencimento e identidade cultural.

Na dinâmica “Jogo das Cartelas – Cartas à Mesa”, surgiram relatos sobre a força da publicidade e das redes sociais. Gabriela (grupo 1) citou anúncios de restaurante que ver no YouTube e expressou curiosidade em experimentar comidas vistas no *TikTok*, como o “mochi”. Outras participantes mencionaram telas digitais de shoppings como estímulo ao consumo de fast food.

A questão “Já se sentiu comparando sua alimentação à de outras pessoas que vê na mídia?” gerou respostas marcantes, como a de Chiyo: “Sim, várias vezes. E, ao fazer isso, me sinto uma porca”. Gabriela acrescentou que esse tipo de conteúdo desperta sentimento de culpa. Esses relatos revelam o impacto dos vlogs e influenciadores digitais na forma como as adolescentes percebem sua alimentação, corpo e autoestima, apontando para dinâmicas de comparação social.

No grupo 2, a questão sobre as expressões “eu preciso” e “eu mereço” levou a associações com alimentos como café e refrigerante. Uma participante escolheu a imagem de uma pessoa fotografando a refeição, o que abriu debate sobre o uso de celulares durante as refeições. Algumas adolescentes relataram gostar de assistir séries enquanto comem, prática descrita como “comer assistindo”. Outras, porém, destacaram que suas mães não permitem o uso do celular, defendendo a refeição como momento sagrado de convivência.

Assim como no primeiro encontro, o *bullying* emergiu como temática recorrente. As adolescentes relataram práticas de *bullying* relacionadas ao corpo, aparência e personalidade, como algo frequente na escola. Essa recorrência reforça a necessidade de espaços de reflexão coletiva sobre respeito e valorização das diferenças no ambiente escolar.

De modo geral, o segundo encontro mostrou que a alimentação é vivida de forma afetiva, relacional e cultural, ao mesmo tempo em que sofre forte influência da mídia e das práticas digitais contemporâneas. As falas das participantes também evidenciaram sentimentos de comparação, culpa e vergonha, vinculados ao olhar do outro e à lógica de exposição nas redes sociais. Além disso, a reemergência do tema *bullying* reforça a centralidade das relações sociais na constituição da experiência alimentar das adolescentes.

Terceiro encontro grupal – Mídia

O terceiro encontro teve como temática central a influência da mídia sobre os modos de viver o corpo e alimentar-se, sendo proposto com o objetivo de estimular o compartilhamento de experiências das participantes em relação ao comportamento alimentar mediado por conteúdos midiáticos. No grupo 1, participaram três estudantes do 9º ano. Já o grupo 2 contou com oito estudantes dos 8º e 9º anos.

O terceiro encontro foi iniciado com reforçamento sobre a importância do sigilo e do respeito pela fala do outro. Em seguida, realizamos o aquecimento com a exibição do videoclipe da música *Beautiful* (versão 2022), de Christina Aguilera, acompanhada da tradução da letra. Após a exibição, incentivamos uma conversa sobre as impressões e emoções despertadas pelo clipe.

Dentre os relatos compartilhados, Amora destacou, com grande emoção, que a cena mais marcante para ela foi a da jovem removendo a maquiagem e revelando sua acne. Ela expressou como essa condição lhe causa profunda insegurança, evidenciando o impacto das mudanças da puberdade na autoestima. Chiyo também fez um apontamento abordando que muitas pessoas, atualmente, estão usando medicações para emagrecer ou até mesmo para cometer suicídio. Ao acolher relato, aprofundamos a reflexão sobre como esses temas se entrelaçam, abordando os desafios de lidar com pressões estéticas.

Agatha, por sua vez, pontuou como comentários alheios podem impactar a autoestima e gerar inseguranças. Para ilustrar, mencionou que, embora goste de seu nariz, qualquer observação negativa poderia fazer mudar de ideia. Mariana complementou ressaltando que julgamentos sobre a aparência, muitas vezes, são expressos dentro do ambiente familiar, destacando que escuta em casa frases como: “Ah! Ela é feia”. A partir desse ponto, Chiyo aprofundou a discussão ao compartilhar um episódio pessoal.

Ao final do encontro, propusemos uma atividade prática que possibilitasse a expressão visual das reflexões construídas no grupo. Para isso, as participantes foram convidadas a elaborar um cartaz com imagens que representassem os temas abordados. Foram disponibilizados materiais como cartolina, cola e canetinhas, e solicitamos que selecionassem figuras que ressoassem com suas vivências e percepções. As escolhas refletiram uma valorização da diversidade corporal, questionamento em relação aos padrões impostos pela sociedade e uma postura de resistência contra essa imposição como é visto no título: “Não deixem que ditem quem você é!”.

O terceiro encontro evidenciou que a influência da mídia e dos discursos sociais impacta diretamente a autoestima das adolescentes, reforçando inseguranças e, em casos extremos, associando-se a riscos emocionais graves. Ao mesmo tempo, a vivência possibilitou a construção de resistência coletiva, com valorização da diversidade corporal e questionamento dos padrões normativos.

Quarto encontro grupal – Avaliação

O quarto e último encontro dos grupos de escuta psicológica foi dedicado à avaliação do percurso vivenciado ao longo das atividades, tendo como objetivo promover uma reflexão conjunta sobre as experiências partilhadas e os sentidos construídos no grupo. No grupo 1, participaram cinco estudantes do 9º ano. No grupo 2, estiveram presentes oito estudantes dos 8º e 9º anos.

O quarto encontro foi replanejado e passou a ter como propósito avaliar as sessões grupais anteriores. Iniciamos com um relaxamento deixando o ambiente com iluminação reduzida e música suave, conduzimos uma técnica de respiração guiada, visando promover um estado de tranquilidade e introspecção. Após alguns minutos, restabelecemos a iluminação e solicitamos que as participantes compartilhassem suas percepções sobre a experiência.

De acordo com as integrantes, foi desafiador se concentrar, mencionando que, em certos momentos, sentiram vontade de rir, abriram os olhos e trocaram olhares com as colegas. Outras, porém, avaliaram a experiência como algo relaxante, especialmente após uma aula de matemática. Prosseguindo com o encontro, realizamos a dinâmica principal, intitulada “dinâmica do barbante”. A atividade consistia em passar um rolo de barbante entre as participantes, de modo que cada uma, ao segurá-lo, compartilhasse uma aprendizagem ou experiência significativa vivenciada no grupo.

Em geral, os membros destacaram que o grupo foi bastante positivo, enfatizando a importância de espaços onde pudessem expressar seus sentimentos com a sensação de serem respeitadas e suas confidências preservadas. Ressaltaram também que a confiança estabelecida permitiu que compartilhassem pensamentos e emoções íntimas. Como aprendizagem, destacaram o autocuidado e despreocupação com as opiniões alheias, especialmente em relação à aparência física. Foi citado também o sentimento de não estar sozinha e encontrar no grupo apoio mútuo. Uma das participantes expressou: “Espero que vocês possam ajudar outras meninas em outras escolas, assim como ajudaram a gente”.

Chiyo, por sua vez, compartilhou que, no grupo, começou a refletir mais sobre o que a deixava irritada e com raiva. Comentou que se preocupava com seu peso e que alguns comentários de outras pessoas a afetavam, gerando comportamentos explosivos, principalmente com pessoas próximas.

Ela destacou a importância dessa tomada de consciência para entender melhor seus próprios comportamentos.

Para Mary Jane, sua participação nos encontros foi valiosa não apenas pelos aprendizados adquiridos, mas também pela possibilidade de ouvir e trocar experiências com as colegas. Em seu relato, abordou a pressão que sente em sua rotina diária, evidenciando a sobrecarga gerada pela necessidade de equilibrar responsabilidades domésticas, desempenho escolar e prática esportiva. O desabafo de Mary Jane reverberou entre as demais participantes, que relataram vivências semelhantes. Eduarda, por exemplo, relatou sua trajetória ao lidar com o vitiligo e os desafios enfrentados devido aos olhares de julgamento de terceiros, conforme descrito no diário de campo:

Ela se questionava: “Por que comigo?”. No entanto, hoje, Eduarda acredita que foi um plano de Deus, e que tudo tem um propósito. Ao ouvir sua história, pontuamos que, além do “por quê”, é importante se questionar sobre o “como”: “Como vou lidar com isso daqui para frente?” (Diário de campo, 06/11/2024).

Outro relato significativo foi o de Kiara, que compartilhou sua experiência com a queda de cabelo e um episódio doloroso ocorrido no ambiente escolar. A participante revelou que, após contrair uma bactéria durante uma chuva, sofreu uma intensa queda de cabelo, levando-a a se ausentar da escola. Ao retornar, passou a utilizar um lenço para cobrir a cabeça. No entanto, em uma ocasião, um colega, sem conhecimento da situação, puxou o lenço, expondo-a diante de toda a turma. Recordar esse episódio despertou forte emoção em Kiara, que se sentiu profundamente envergonhada na época. Em resposta ao seu relato, uma das participantes sugeriu um medicamento para fortalecimento capilar, demonstrando acolhimento e solidariedade, o que fez com que Kiara se sentisse amparada pelo grupo.

Apesar da riqueza dos diálogos, não conseguimos registrar as reflexões da dinâmica do barbante em uma cartolina, conforme planejado, devido à limitação de tempo. Encerramos o encontro expressando nossa gratidão pela participação de todas. Como forma de apoio, disponibilizamos cartões com contatos para atendimento psicológico e psicoterapia, caso alguém tivesse interesse. Além disso, entregamos cadernos para que as participantes pudessem registrar seus sentimentos e reflexões ao longo de sua jornada pessoal.

DISCUSSÃO

Os resultados aqui apresentados demonstram a complexidade das vivências corporais de adolescentes em contexto escolar, especialmente no que se refere à construção da imagem corporal mediada por relações sociais, familiares e midiáticas. Os relatos revelam que a insatisfação corporal não pode ser compreendida apenas como um reflexo individual de descontentamento com a própria aparência, mas sim como um fenômeno sociocultural (Bittar & Soares 2020; Pereira & Oliveira, 2018; Oliveira, 2023; Wroblevski et al., 2022).

A mídia é um dos principais fatores associados à insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes. A busca pelo corpo ideal, aliada à necessidade de adaptação aos padrões sociais, pode levar à adoção de práticas inadequadas de controle de peso e ao desenvolvimento de transtornos alimentares decorrentes dessa insatisfação com a própria imagem (Lopes & Rodrigues Junior, 2022). Essa realidade é ainda mais preocupante na adolescência, fase de transição marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando-se um período de maior vulnerabilidade. No âmbito psicossocial, destacam-se a busca por independência, a vivência intensa de emoções, a reavaliação de valores e o desejo de experimentar novos comportamentos. Essas mudanças, somadas às alterações hormonais, podem impactar diretamente a saúde dos adolescentes e influenciar seu desenvolvimento futuro (Silva et al., 2021).

Além disso, outros relatos presentes no primeiro encontro também nos mostram o impacto da opinião alheia na construção da imagem corporal, destacando como a aceitação do próprio corpo pode ser comprometida por experiências de julgamento social. Como descreve a participante: “Porque as meninas falam que meu corpo é feio ... o corpo delas são lindos... são magros” (registro da dinâmica “Como me vejo”). Tal achado está em consonância com a literatura que indica que os altos índices de insatisfação corporal são influenciados por diversos fatores além da mídia, como a dinâmica familiar, as

relações sociais, os padrões culturais impostos pela sociedade e os preconceitos, que direta e indiretamente, também sofrem influências da mídia, pode afetar a visão de um indivíduo sobre si (Albuquerque et al., 2021; Feitoza et al., 2022).

Essa percepção de inadequação corporal, mediada pelo olhar e julgamento do outro, aproxima-se diretamente das experiências de *bullying*, prática que reforça e amplifica a fragilização da imagem de si. A fenomenologia, ao privilegiar a descrição da experiência vivida, oferece uma lente para compreender como o *bullying* afeta a constituição do ser-no-mundo dos adolescentes. A partir de uma lente fenomenológica mundana, compreendemos que a percepção do mundo e de nós mesmos se dá a partir de um corpo que sente e age no mundo. Partimos, assim, de um olhar sobre o corpo que é aberto ao mundo e aos outros, numa intercorporeidade (Merleau-Ponty, 1945/1999).

Para Merleau-Ponty (1945/1999): “o mundo é não aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo; eu estou aberto ao mundo, comunico-me indubitavelmente com ele, mas não o possuo, ele é inesgotável” (p. 14). Isso significa que as experiências que vivemos e as relações que temos impactam diretamente na nossa corporeidade. As transformações nos modos de existir refletem as mudanças nas nossas interações sociais, econômicas e nas dinâmicas que permeiam nossas vidas. Desta forma, a compreensão do corpo vai além de sua existência física, abrangendo também as influências culturais (Nunes & Bittencourt, 2013).

No contexto desta pesquisa, que investiga adolescentes meninas da periferia, estudantes de escola pública, sendo 87% delas autodeclaradas pardas, pretas ou indígenas, e responsáveis, desde cedo, por demandas de trabalho doméstico (como relataram nos grupos), torna-se impossível dissociar a construção de sua corporeidade das condições de classe, raça e território que moldam suas existências. Esses corpos são atravessados por interseccionalidades. Eles são frequentemente objetificados e desvalorizados, especialmente na mídia e nas interações sociais (Perkins et al. 2023). O peso do julgamento sobre seu corpo se soma a uma experiência de ser visto e definido de maneira estigmatizada. Suas experiências de ser-no-mundo, portanto, se dão em um espaço social marcado por relações de poder que atribuem menor valor a corpos negros, pobres e femininos.

Ao longo da história, o corpo feminino tem sido tratado como objeto. Atualmente, essa lógica se perpetua por meio de modificações estéticas ou da privação alimentar em busca de um padrão ideal, o que reforça a lógica de controle sobre a imagem feminina. Essa objetificação do corpo feminino o reduz a algo que deve ser constantemente moldado e controlado, como ilustra a participante: “como eu devo ser ou parecer?” (Agatha). Tornando-se um corpo não como uma vivência autêntica, mas como um objeto a ser observado, avaliado e ajustado às expectativas culturais (Novaes & Vilhena, 2003). Nesse sentido, ao recorreremos à fenomenologia de Merleau-Ponty, que propõe que o corpo não é um dado objetivo, mas uma construção vivida, instaurada continuamente pela relação com o mundo, compreendemos como as percepções corporais são uma construção vivida que carrega em si marcas com a sua relação com o mundo.

O mesmo se observa no comportamento alimentar das adolescentes participantes, no qual se destaca a influência da comunicação visual sobre as escolhas e preferências, bem como o contato com diferentes culturas, potencializado pelas redes sociais. As participantes relataram, por exemplo, sentir curiosidade por alimentos como “mochi” e “lâmen” após assistirem a vídeos no *TikTok*, evidenciando como o consumo de imagens digitais pode despertar novos interesses e moldar práticas alimentares.

Observou-se também que a maioria mencionou o hábito de realizar suas refeições enquanto utilizam o celular. Este aspecto converge com o estudo realizado por Zagminan et al. (2018), com 40 adolescentes de 11 a 15 anos, estudantes de uma escola privada em São Luís (MA), que revelou que 70% dos participantes tinham o hábito de realizar suas refeições em frente à televisão, ao celular ou ao computador. Pesquisas recentes corroboram esses achados, demonstrando que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante as refeições pode impactar negativamente a percepção da saciedade e o relacionamento com a alimentação (Veloso & Almeida, 2022; Rocka et al., 2022).

Outro aspecto destacado pelas participantes, é sobre comentários negativos, tanto do corpo quanto da alimentação, vêm da própria família. As narrativas das participantes ilustram como a construção da subjetividade feminina é, constantemente, impactada por expectativas, julgamentos, aspectos sociais. Essa dinâmica reflete a relação entre o Eu e o Outro que, conforme destacado por Merleau-Ponty, configura-se como um equilíbrio dialético, nunca conquistado de forma definitiva, mas

que devemos buscar na medida em que nossa existência é demarcada pela presença e pela invasão do outro. Quando esse movimento é desequilibrado, e a presença do Outro se transforma em invasão, pode ocorrer um distanciamento entre o corpo que sou e o corpo que tenho. Nesse processo, o sujeito pode se ver deslocado de sua própria experiência corporal, resultando em uma sensação de estranhamento e desorientação diante de si e de seu corpo no mundo (Bloc & Moreira, 2021; Souza, et al., 2020).

O sofrimento que é descrito pelas adolescentes participantes emerge, da interseção entre o corpo vivido e o olhar do outro, que julga, invade e redefine a experiência de si. Nesse contexto, o grupo de escuta se apresentou como um espaço de abertura, onde as experiências podem ser acolhidas. Ao possibilitar a expressão de suas vivências, mas também de proporcionar reconhecimento e pertencimento, o grupo se torna um lugar privilegiado de acolhimento e ressignificação, numa tentativa de permitir que essas jovens reconheçam sua existência como legítima e múltipla diante de um mundo que, tantas vezes, tenta reduzi-las, inviabiliza-las e silencia-las.

Nesse sentido, os grupos desenvolvidos foram considerados pelas participantes como espaços de escuta e de troca de relatos que permitiram as adolescentes se reconhecessem na experiência das colegas, refletissem e tivessem abertura para tentar ressignificar seus próprios sofrimentos. Segundo Andrade e colaboradores (2022), o grupo constitui uma intervenção que promove o diálogo sobre sentimentos, angústias e ansiedades, ao fomentar reflexões sobre temas diversos e auxiliar na construção de significado da existência. Esse espaço não apenas valida as vivências individuais por meio da interação entre os participantes, mas também fortalece sua autonomia, incentivando a reflexão sobre suas práticas de autocuidado e sua relação com o mundo.

Nessa perspectiva, a criação de grupos de escuta psicológica nos espaços escolares entra em consonância com o Programa Saúde na Escola (PSE), que ressalta ações de promoção da saúde para garantir oportunidade a todos os educandos de fazerem escolhas mais saudáveis e de serem protagonistas do processo de produção da própria saúde. A escola, como espaço que pode contribuir para a construção de crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo, torna-se, assim, um lugar privilegiado para a promoção da saúde (Brasil, 2011).

Ao compartilhar experiências, as integrantes do grupo puderam revisitar suas próprias histórias e as das demais, o que possibilitou a ressignificação de vivências passadas, como destacado por Chiyo, ao mencionar que sentia preocupação em relação ao seu peso e que certos comentários feitos por outras pessoas a abalavam emocionalmente, provocando reações explosivas, especialmente, com aqueles mais próximos. Segundo a estudante, a participação nos encontros grupais foi reconhecida como importante para sua tomada de consciência para entender melhor seus próprios comportamentos.

A fala de Mary Jane, por sua vez, evidenciou a sobrecarga vivida por ela, frequentemente atravessadas pela exigência de desempenho em múltiplos papéis como estudante, filha, atleta, e como o grupo foi um espaço importante para ela poder desabafar, ouvir as colegas e também como espaço de validação emocional. A participante falou sobre como gostou de participar dos encontros, não só pelas aprendizagens, mas também por ouvir as colegas.

A avaliação por parte das participantes sobre os efeitos do grupo de escuta psicológica reafirma, assim, a importância de espaços grupais como dispositivos de saúde mental em espaços escolares. Como visto, nos relatos das participantes sobre o desejo de maior número de encontros e a fala de “Espero que vocês possam ajudar outras meninas em outras escolas, assim como ajudaram a gente” (Mary Jane), nos mostra a potência do grupo em contextos escolares como espaço de escuta, cuidado e ressignificação de vivências. Acreditamos que experiências como esta, tornam-se, importantes estratégias de prevenção de transtornos alimentares, ao possibilitarem o questionamento crítico dos padrões corporais impostos, reflexões sobre o comportamento alimentar e o fortalecimento da relação respeitosa com o próprio corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados do estudo apontaram que a escuta coletiva oferecida pelos encontros favoreceu a criação de um ambiente de confiança, no qual as participantes puderam compartilhar sentimentos, inquietações e experiências marcadas por pressões estéticas, insatisfação corporal, situações de *bullying* e conflitos alimentares mediados por culpa e autocobrança. As falas demonstram não apenas os impactos

subjetivos dessas vivências, mas também a maneira como elas são atravessadas por discursos sociais e midiáticos que reforçam padrões de magreza, controle e desempenho corporal. Observou-se também que o grupo de escuta psicológica permitiu que as adolescentes se reconhecessem umas nas outras, fortalecendo o senso de identificação e promovendo apoio coletivo. Essa troca contribuiu para ressignificações significativas, transformando o grupo em um espaço capaz de acolher relatos e ao mesmo tempo gerar novas compreensões sobre corpo e alimentação, demonstrando seu potencial como dispositivo de cuidado, promoção e prevenção da saúde.

Nesse sentido, os achados reforçam a relevância da atuação de psicólogos(as) no contexto escolar e apontam para a necessidade de estratégias que minimizem a vulnerabilidade dos adolescentes diante dos desafios desta fase do desenvolvimento. Os resultados também indicam a importância de políticas intersetoriais que articulem saúde e educação, reconhecendo e valorizando a singularidade de cada adolescente. No entanto, a pesquisa apresenta limitações, sobretudo relacionadas à curta duração da intervenção, com apenas quatro encontros realizados. Tal fator impediu a avaliação de efeitos a médio e longo prazo, bem como a mensuração de mudanças consistentes na percepção corporal ou nos hábitos alimentares das participantes. Ainda que o grupo tenha funcionado como um ponto de partida significativo, torna-se evidente que intervenções mais prolongadas e frequentes são necessárias para aprofundar os processos de escuta, elaboração e transformação subjetiva iniciados. Dessa forma, enfatiza-se a importância de projetos que dialoguem com as especificidades de cada escola e que envolvam os estudantes na construção conjunta de espaços de escuta qualificada, fortalecimento de vínculos e produção coletiva.

Os achados deste estudo indicam também a necessidade de expandir as investigações. Sugerimos, por exemplo, a inclusão de familiares e cuidadores(as) em espaços de escuta paralelos, de modo a ampliar o diálogo e fortalecer a rede de apoio em torno das adolescentes. Observamos ao longo da pesquisa o quanto atitudes e comportamentos familiares influenciam a relação dos adolescentes com seu corpo e com a alimentação, razão pela qual momentos de sensibilização com os responsáveis podem contribuir para a consolidação dos efeitos das intervenções.

Pode-se concluir que o grupo de escuta psicológica se efetivou como espaço ético e político de cuidado, expressão e subjetivação. Em meio às tensões entre os discursos normativos e as vivências das adolescentes, emergiram possibilidades para ressignificações e para a construção de narrativas mais potentes sobre si mesmas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Liliane da Silva; GRIEP, Rosane Harter; AQUINO, Estela. Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1941–1954, 2021. <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.07152019>>

ALI, Kathina *et al.* What prevents young adults from seeking help? Barriers toward help-seeking for eating disorder symptomatology. *International Journal of Eating Disorders*, 53(4), 497–509, 2020. <<https://doi.org/10.1002/eat.23266>>

ANDRADE, Juliana *et al.* Presença de fatores terapêuticos em atendimentos grupais em sala de espera. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 24, 2022. <<https://doi.org/10.5216/ree.v24.68907>>

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 1, p. 291–308, 2020. <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>>

BOCK, Ana Mercês Bahia. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 11, n. 1, p. 63–76, 2007. <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100007>>

BLOC, Lucas & MOREIRA, Virginia. Esboço de uma fenomenologia clínica dos transtornos alimentares com base na filosofia de Merleau-Ponty. In: MOREIRA, Virginia & BLOC, Lucas (Eds.), *Fenomenologia Clínica* (pp. 135 -162). Rio de Janeiro: IFEN, 2021.

BLOC, Lucas Guimarães *et al.* Virtual Clinical Listening Groups for Psychological Intervention With University Students in the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 13, 772698, 2022. <<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.772698>>

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; CESIDIO, Mirella de Holanda. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. *Rev. Mal-Estar Subj.*, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 451-478, set. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200012&lng=pt&nrm=iso>

BRASIL. *Passo a passo do PSE (Programa Saúde na Escola): tecendo caminhos da intersetorialidade*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

FARIA, Alceu *et al.* Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, 10(10), 2021. <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>>

FEITOZA, Ana Carolina *et al.* Insatisfação com a imagem corporal em adultos e fatores associados. *Research, Society and Development*, 11(14), e364461114, 2022. <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36446>>

FROTA, Ana Maria. Diferentes concepções da infância e adolescência: a importância da historicidade para sua construção. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 7(1), 2007. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812007000100013&lng=pt&tlng=pt> 119

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Coordenação de População e Indicadores Sociais. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019*. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LIRA, Ariana Galhardi, GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164–171, 2017. <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>>

LÓPEZ-GIL, José Francisco *et al.* Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(4), p. 363–372, 2023. <<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>>

LOPES, Cintia & OMERO, Rodrigues Junior. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa. *Research, Society and Development*, 11(13), e404111335648, 2022. <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35648>>

LYSAK, Ana *et al.* Adolescents' actual appearance and body image self-assessment. *Balt Journal Health Phys Act*, 9(1), 63-71, 2017. <doi: 10.29359/BJHPA.09.1.07>

MENEZES, Etienne Silveira de *et al.* Grupo de adolescentes em serviços de saúde mental: uma ferramenta de reabilitação psicossocial. *Vínculo*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 118-140, dez. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902020000200007&lng=pt&nrm=iso>.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. Paris: Gallimard, 1945/1999.

ZAGMINAN, Adrielle; MORAES, Dandara Madsen; BELFORT, Iara Araujo; DIAS, Luciana Pereira Pinto; COIMBRA, Livia Muritiba Pereira de Lima. Exposição a mídia e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola privada de São Luís-MA. *Revista de Investigação Biomédica*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 165–171, 2018. <<https://doi.org/10.24863/rib.v10i2.255>>

MOREIRA, Virginia. O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 17, n. 3, p. 447–456, 2004 <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300016>>

NUNES, Mônica de Oliveira; BITTENCOURT, Liliane de Jesus. No rastro do que transtorna o corpo e desregra o comer: os sentidos do descontrole de si e das “compulsões alimentares”. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 17, n. 44, p. 145–157, 2013. <<https://doi.org/10.1590/S1414-32832013000100012>>

NOVAES, Joana V.; VILHENA, Junia de. De Cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Interações*, São Paulo, v. 8, n. 15, p. 9-36, jun. 2003. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-29072003000100002&lng=pt&nrm=iso>

OLIVEIRA, Renato Alves de. Reflexões socioculturais e fenomenológicas sobre o corpo: uma contribuição para a abordagem pelo profissional de saúde. *Interações: cultura e comunidade*, 18(2), e182d06, 2023. <<https://www.redalyc.org/journal/3130/313076573009/html/>>

PENAS, Evelyn Cristina & DANTAS, Jurema. Projeto Corpore: Educação em saúde e prevenção aos transtornos alimentares. *Extensão em Ação*, 1(15), 99–109, 2018. <<http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/52722>>

PEREIRA, Dhennifer Rafaela; DE OLIVEIRA, Flávio Augusto Ferreira. Redes sociais: as relações no cenário pós-moderno. *Revista Uningá*, [S. l.], v. 55, n. 3, p. 140–149, 2018. <<https://doi.org/10.46311/2318-0579.55.eUJ127>>

PERKINS, Tiane *et al.* Revisiting Self-Objectification Among Black Women: The Importance of Eurocentric Beauty Norms. *Journal of Black Psychology*, 49(6), 868-896, 2023. <<https://doi.org/10.1177/00957984221127842>>

ROCKA, Ágata *et al.* The impact of digital screen time on dietary habits and physical activity in children and adolescents. *Nutrients*, 14(14), 2985, 2022. <<https://doi.org/10.3390/nu14142985>>

SILVA, Nara Helena Lopes Pereira da; MORUJÃO, Carlos Aurélio Ventura. Uma leitura fenomenológica sobre a intersubjetividade no digital/on-line. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 24, n. 4, p. 614–637, 2021. <<https://doi.org/10.1590/1415-4714.2021v24n4p614.7>>

SOUZA, Camila Pereira de; BLOC, Lucas Guimarães; MOREIRA, Virginia. Corpo, Tempo, Espaço e Outro como Condições de Possibilidade do Vivido (Psico)patológico. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 1253–1272, 2020. DOI: 10.12957/epp.2020.56660. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/56660>.

Teixeira, P. M. M. & Megidt, J. (2017). Uma proposta de tipologia para pesquisas de natureza interventiva. *Ciência & Educação*, 23(4), 1055-1076.

TEIXEIRA, Paulo Marcelo Marini; MEGID, Jorge. Uma proposta de tipologia para pesquisas de natureza interventiva. *Ciência & Educação (Bauru)*, v. 23, n. 4, p. 1055–1076, 2017. <<https://doi.org/10.1590/1516-731320170040013>>

TOMIO, Noeli & FACCI, Marilda. Adolescência: uma análise a partir da Psicologia Sociohistórica. *Teoria e Prática da Educação*, 12(1), 89-99, 2011. <<https://doi.org/10.4025/tp.e.v12i1.14059>>

VAN EEDEN, Annelies; VAN HOEKEN, Daphne; HOEK, Hans. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 515–524, 2021. <<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000739>>

VELOSO, Maria das Graças & ALMEIDA, Simone. A influência das mídias eletrônicas na construção dos hábitos alimentares na infância: Um panorama do comportamento alimentar infantil na era digital e no contexto familiar. *Research, Society and Development*, 11, e5611931285, 2022. <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31285>>

WOLF, Naomi. *O mito da beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres* (W. Barcellos, Trad., 18ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Rosa dos Tempos, 2022. (Obra original publicada em 1991).

WROBLEVSKI, Bruno, LUCAS, Miriã de Sousa; SILVA, Rodrigo Monteiro da. Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 8, p. 3227–3238, 2022. <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.16302021>>

Submetido: XX/XX/XXXX

Aprovado: XX/XX/XXXX

Editor(a) de seção:

DECLARAÇÃO SOBRE DISPONIBILIDADE DE DADOS

Os dados de pesquisa estão contidos no próprio manuscrito.

CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA

Autor 1 – Responsável pela estruturação da pesquisa; coleta e tratamento dos dados; redação, revisão e formatação do texto.

Autor 2 – Responsável pela estruturação e orientação da pesquisa; revisão do texto.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflito de interesse com o presente artigo.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.