

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** “CORPO IDEAL” E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA

**Relatoria:** Bruna da Silva Lyrio  
Andressa Lopes Theodoro  
Karolina de Aquino Pereira

**Autores:** Nathalia Christina Rubilar da Costa  
Rebeca Silva de Lira  
Jéssica Renata Bastos Depianti

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**Introdução:** A constante exposição a imagens idealizadas de corpos “perfeitos” nas plataformas de mídia social intensifica um ciclo de comparação e insatisfação pessoal, aumentando os sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Essa influência contribui significativamente para o desenvolvimento de transtornos alimentares e outros problemas de saúde mental entre os jovens. **Objetivo:** Descrever a experiência de uma atividade interativa com os adolescentes sobre a busca do corpo ideal e seus efeitos na saúde mental. **Método:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no mês de maio em uma escola localizada na Zona Sul do Rio de Janeiro. A atividade foi conduzida de forma interativa, dividindo os adolescentes em quatro grupos, cada um recebendo uma cartolina e canetas coloridas para discutir os seguintes questionamentos: Qual seria o corpo ideal para mulheres e homens? Quais são os impactos na saúde mental dos adolescentes que buscam o corpo ideal? Cada grupo teve 15 minutos para expressar artisticamente suas ideias, seguidos por apresentações ao término da atividade. **Resultados/Discussão:** A atividade teve a duração de aproximadamente 50 minutos e contou com a participação de 32 adolescentes do 1º ano do ensino médio. Através de suas produções artísticas nas formas de desenhos, os alunos puderam discutir sobre a diversidade corporal, os padrões de beleza e a pressão social, além de abordar comentários preconceituosos e a importância da autoaceitação. Destacou-se a importância do atendimento em saúde nos casos de adoecimento mental. Os resultados encontrados corroboram com outros achados na literatura no que tange a imagem corporal ideal na adolescência, gerando uma baixa autoestima, depressão, ansiedade e comportamentos obsessivo-compulsivo em relação à alimentação e ao exercício físico. Destaca-se que, a formação da imagem corporal nessa fase é fortemente influenciada pela família, grupos sociais próximos, a exemplo da comunidade escolar. Assim, as atividades educativas nesse ambiente podem auxiliar na promoção de uma imagem corporal saudável entre adolescentes, prevenindo problemas anteriormente citados, e influenciar positivamente a percepção que eles têm sobre seus corpos. **Considerações finais:** A colaboração entre enfermagem e escola proporciona um ambiente seguro para que os adolescentes expressem e compartilhem suas preocupações, ansiedades e sentimentos sobre seus corpos e as expectativas sociais relacionadas ao corpo ideal.