

ENTRE A ESTÉTICA E A SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A BUSCA PELO EMAGRECIMENTO EM ATENDIMENTOS NUTRICIONAIS NO SUS

Thays Cristina de Sousa¹;

¹Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cuité, PB.

<http://lattes.cnpq.br/9067515385406357>

Ludimyla Formiga Herculano²;

²Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cuité, PB.

<http://lattes.cnpq.br/5354543574692477>

Celena Dantas de Medeiros³.

³Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN.

<http://lattes.cnpq.br/2527052036509381>

RESUMO: Nas últimas décadas, a valorização da magreza como padrão ideal de beleza tem influenciado significativamente a percepção corporal e os comportamentos relacionados à alimentação e à saúde, nesse contexto, o nutricionista desempenha papel fundamental na promoção da educação alimentar e nutricional para compreensão dos hábitos sustentáveis, e o SUS vem desempenhando um papel de facilitador neste processo. O capítulo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada em atendimentos nutricionais realizados no SUS, entre os anos de 2024 e 2025, com indivíduos adultos de 18 a 40 anos, refletindo sobre a predominância da busca pelo emagrecimento, os desafios da educação nutricional e o papel do nutricionista na promoção da saúde integral. A experiência vivenciada durante os atendimentos nutricionais destacou que a procura pelo acompanhamento do profissional da nutrição é grandemente associada ao desejo de emagrecimento pelos pacientes, tendo como principal objetivo à adequação aos padrões estéticos social da atual geração, dessa forma, o foco do emagrecimento deixa os demais indicadores de saúde como prioridade secundária no processo. Torna-se imprescindível ampliar as discussões sobre os impactos dos padrões estéticos na relação dos indivíduos com alimentação, fortalecendo práticas profissionais que priorizem a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar em sua totalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde. Emagrecimento. Alimentação.

BETWEEN AESTHETICS AND HEALTH: AN EXPERIENCE REPORT ON THE PURSUIT OF WEIGHT LOSS IN NUTRITIONAL CARE WITHIN THE BRAZILIAN PUBLIC HEALTH SYSTEM (SUS).

ABSTRACT: In recent decades, the valorization of thinness as the ideal beauty standard has significantly influenced body perception and behaviors related to food and health. In this context, nutritionists play a fundamental role in promoting food and nutritional education for understanding sustainable habits, and the Brazilian Unified Health System (SUS) has

been playing a facilitating role in this process. This chapter aims to report on the experience gained in nutritional consultations carried out in the SUS between 2024 and 2025 with adults aged 18 to 40, reflecting on the predominance of the pursuit of weight loss, the challenges of nutritional education, and the role of nutritionists in promoting comprehensive health. The experience gained during the nutritional consultations highlighted that the search for nutritional professional support is largely associated with the patients' desire to lose weight, with the main objective being to conform to the social aesthetic standards of the current generation. Thus, the focus on weight loss relegates other health indicators to a secondary priority in the process. It is essential to broaden discussions about the impacts of aesthetic standards on individuals' relationship with food, strengthening professional practices that prioritize health, quality of life, and overall well-being.

KEYWORDS: Health. Weight loss. Nutrition.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a valorização da magreza como padrão ideal de beleza tem influenciado significativamente a percepção corporal e os comportamentos relacionados à alimentação e à saúde (HOFSTATTER; SCHLICKMANN; FRANKE, 2025). A crescente exposição a conteúdos da internet e redes sociais tem contribuído para a construção de expectativas inalcançáveis ao emagrecimento rápido, muitas vezes superando a adoção de hábitos sustentáveis para a própria manutenção do peso (SANTANA et al., 2026).

Nesse contexto, o nutricionista desempenha papel fundamental na promoção da educação alimentar e nutricional, atuando não apenas na prescrição dietética, mas também no desenvolvimento da autonomia dos indivíduos em relação às suas escolhas alimentares. Entretanto, na prática clínica, observa-se que muitos pacientes procuram atendimento motivados predominantemente por objetivos estéticos, priorizando a redução do peso corporal, e minimizando a importância de melhorias nos parâmetros clínicos, metabólicos e na qualidade de vida (LOURENÇÃO et al., 2024).

O Sistema Único de Saúde (SUS) representa importante espaço para o desenvolvimento de ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde, possibilitando o acompanhamento nutricional de diferentes grupos populacionais (NASCIMENTO et al., 2025). Durante a atuação profissional nesse cenário, foi possível observar o aumento de demandas relacionadas ao emagrecimento e as dificuldades enfrentadas na construção de uma conscientização do conceito de saúde por parte dos usuários.

OBJETIVO

O presente capítulo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada em atendimentos nutricionais realizados no SUS, entre os anos de 2024 e 2025, com indivíduos adultos de 18 a 40 anos, refletindo sobre a predominância da busca pelo emagrecimento, os desafios da educação nutricional e o papel do nutricionista na promoção da saúde integral.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, elaborado a partir da vivência profissional de uma nutricionista atuante na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), durante o período de janeiro de 2024 a dezembro de 2025.

As reflexões apresentadas foram construídas com base nas observações realizadas durante atendimentos nutricionais individuais de usuários adultos, com faixa etária entre 18 e 40 anos, acompanhados em cinco Unidades Básicas de Saúde, inseridas na Atenção Básica de Saúde do Município de Nova Olímpia, Mato Grosso. Os atendimentos nutricionais contemplaram indivíduos encaminhados por diferentes demandas, incluindo excesso de peso, doenças crônicas não transmissíveis, reeducação alimentar e promoção da saúde.

O relato expõe as percepções obtidas ao longo da prática profissional no período de análise a respeito das expectativas dos usuários quanto ao processo de emagrecimento e os conceitos que levaram os mesmos a procurarem acompanhamento nutricional, assim como as dificuldades profissionais da conscientização do que é reeducação alimentar e hábitos saudáveis sustentáveis

Por se tratar de um relato de experiência baseado na prática profissional e sem utilização de dados identificáveis dos usuários, não foram coletadas informações individuais nem realizadas intervenções adicionais além da rotina assistencial. Preservando o anonimato dos participantes e respeitam os princípios éticos relacionados à confidencialidade das informações.

A análise das experiências ocorreu de forma reflexiva e descritiva, buscando relacionar as situações evidenciadas durante os atendimentos com a literatura científica dentro do contexto da supervalorização da magreza na sociedade, comportamento alimentar e educação alimentar e nutricional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência vivenciada durante os atendimentos nutricionais demonstrou que a procura pelo acompanhamento do profissional da nutrição é grandemente associada ao desejo de emagrecimento pelos pacientes, tendo como principal objetivo à adequação aos padrões estéticos social da atual geração. Em estudo, Lopes et al., (2024), associa que a mídia tem grande peso na influência dos padrões estéticos da geração atual.

Embora muitos dos pacientes apresentassem condições de saúde clínicas que demandavam intervenções voltadas à promoção da melhora dos hábitos alimentares, como alterações em exames laboratoriais, hipertensão arterial, diabetes mellitus e hábitos alimentares inadequados, observou-se que a principal expectativa relatada estava relacionada à redução do peso corporal. Este comportamento de superestimação da autoimagem acima da saúde e qualidade de vida torna-se comum seguindo os padrões de beleza e aceitação social da atual geração (SANTANA et al., 2026).

Dentro da conduta nutricional aplicada em atendimento, o retorno dos pacientes no decorrer do acompanhamento nutricional era reduzido, uma vez que, apesar de apresentar

melhorias relacionadas ao sono, disposição, bem-estar e exames sanguíneos, se a melhora não fosse acompanhada com redução do peso corporal, os mesmos demonstravam insatisfação e frustração, e alguns até abandonavam os acompanhamentos quando não tinham suas expectativas atingidas. Essa busca de redução de peso rápida apresenta-se insustentável sem que haja a evolução dos hábitos de vida no geral (SANTOS; XAVIER, 2023).

Além disso, observou-se que parte dos usuários já havia recorrido anteriormente a estratégias restritivas de emagrecimento, como dietas excessivamente restritas, exclusão de grupos alimentares ou de uma refeição específica, além de práticas alimentares sem acompanhamento profissional necessário. Em muitos casos, tais experiências geraram certo resultado relativo a redução de peso, porém, após um período de retorno aos hábitos antigos, o peso voltou a se elevar, efeito rebote, como retratado em estudo de Oliveira; Salvático e Santos, (2025). Tal cenário contribui para a baixa adesão ao acompanhamento nutricional, gerando expectativas de resultados rápidos, representando desafios adicionais para a atuação do nutricionista.

Esse cenário de cultura à magreza retrata a imagem de uma sociedade que tem como propósito o emagrecimento incompatível com a condução e manutenção da saúde. Em estudo, Silva; Santos e Queiroz, (2022), apresenta o quanto o processo de emagrecimento inadequado objetificando a redução de peso acelerada acarreta prejuízos fisiológicos e psicológicos no indivíduo, somado a isso, no atual cenário, os dados a respeito da busca por meios de emagrecer sem mudanças e adequações na rotina são cada vez maiores, medicações orais e injetadas, muitas vezes sem acompanhamento médico, são alvo de busca pelos pacientes na busca da estética perfeita (TFAILE et al., 2025).

Nesse contexto, torna-se evidente a importância da educação alimentar e nutricional como ferramenta para o fortalecimento do entendimento sobre saúde. A nutrição e seus profissionais assumem papel de suma importância na desconstrução de crenças relacionadas a idealização da magreza como único ponto de partida para o sucesso da conduta, incentivando mudanças graduais e sustentáveis a longo prazo, que promovam a mudança física como um reflexo dos bons hábitos (PATROCÍNIO, 2024).

A experiência relatada permitiu compreender que a promoção da saúde no contexto do atendimento nutricional exige não apenas orientações técnicas, mas também uma abordagem acolhedora e crítica frente às pressões socioculturais que influenciam a relação dos indivíduos com o corpo e a alimentação. Dessa forma, torna-se necessário fortalecer práticas que valorizem a saúde integral e a qualidade de vida, ampliando o olhar para além da simples redução do peso corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante os atendimentos, foi possível identificar que a percepção de sucesso do tratamento nutricional esteve fortemente relacionada aos resultados observados na balança, mesmo quando havia avanços significativos em outros indicadores de saúde.

Nesse contexto, destaca-se a importância da atuação do nutricionista como agente de educação em saúde, contribuindo para a construção de hábitos alimentares sustentáveis e para a valorização de indicadores que vão além do peso corporal.

Por fim, considera-se que a promoção da saúde integral exige uma abordagem que contemple os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais envolvidos na alimentação. Assim, torna-se imprescindível ampliar as discussões sobre os impactos dos padrões estéticos na relação dos indivíduos com alimentação, fortalecendo práticas profissionais que priorizem a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

- HOFSTATTER, C. F. R.; SCHLICKMANN, D. S.; FRANKE, S. I. R. Fatores e consequências associados à internalização do ideal de magreza nos comportamentos de risco para anorexia e bulimia: uma revisão da literatura. **Revista Delos**, v. 18, n. 71, p. e6841, 2025.
- LOPES, K. Y. S. et al. A influência da mídia social na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 7706-7720, 2024.
- LOURENÇÃO, L. F. P. et al. Ações e estratégias da atuação profissional do nutricionista na atenção básica. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 114, p. 459-469, 2024.
- NASCIMENTO, A. C. S. et al. Políticas públicas de alimentação no Brasil: instrumentos para a promoção da saúde e do direito humano à alimentação. **Revista Multidisciplinar da Faculdade Gilgal**, v. 3, n. 1, p. 37-42, 2025.
- OLIVEIRA, A. S.; SALVÁTICO, S.; SANTOS, J. S. G. Os impactos do uso indiscriminado do Ozempic: consequências para a saúde pública e o mercado de medicamentos estéticos. **Revista Saúde dos Vales**, v. 10, n. 1, p. 1-14, 2025.
- PATROCÍNIO, Beatriz da Mota. **De que alimentação saudável estamos falando? Perspectivas de usuárias de um serviço de nutrição**. 2024. 58 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.
- SANTANA, I. M. et al. Impactos da influência midiática na imagem corporal feminina: implicações nutricionais e comportamentais. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 12, n. 4, p. 1-12, 2026.
- SANTOS, T. C. S.; XAVIER, C. C. Consequências nutricionais da prática do jejum intermitente no processo de emagrecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 3352-3366, 2023.
- SILVA, A. V. F.; SANTOS, L. B.; QUEIROZ, F. J. G. Os riscos do uso de medicações para o emagrecimento. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 5, n. 11, p. 56-66, 2022.
- TFAILE, R. L. et al. Medicações antidiabéticas e a busca por emagrecimento: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. e77590, 2025.