



## PROCESSO DE PRODUÇÃO DO OAC

### IDENTIFICAÇÃO

- \* Autor: **Maria Cristina Lonardoní**
- \* Estabelecimento: **Colégio Estadual Presidente Kennedy**
- \* Ensino: **Ensino Fundamental**
- \* Disciplina: **Ciências**
- \* Conteúdo Estruturante: **Corpo Humano**
- \* Conteúdo Específico: **Transtornos Alimentares - Bulimia e Anorexia.**

### 1- RECURSO DE EXPRESSÃO

- \* **Chamada para recurso de expressão:** “ Espelho, espelho meu . . . . “
- \* **Título:** Transtornos Alimentares – Bulimia e Anorexia
- \* **Texto:** Vemos hoje que a busca pelo corpo perfeito, faz parte da vida de grande parte da população, principalmente os adolescentes. Uns mais, outros menos, mas de alguma maneira, todos procuram fazer parte do grupo que a mídia indica ser o perfeito, o aceitável.  

Loiros ou morenos? Cabelos curtos ou longos? Crespos ou lisos? A pele pode ser branca ou negra, mas um detalhe comum: todos devem ser magros! Essa exigência aparece principalmente no envolvente mundo da moda. Modelos cada vez mais magras em busca de fama e sucesso.

A necessidade de olhar para o espelho e gostar do que vê, faz com que muitas pessoas recorram a métodos cada vez mais agressivos ao organismo, gerando problemas de saúde, às vezes irreversíveis como Bulimia e Anorexia.

Esses distúrbios alimentares aparecem quando a insatisfação pelo próprio corpo é grande, com isso sua auto-estima é abalada. Quando esse comportamento se torna extremo, distúrbios psicossomáticos podem aparecer, gerando assim a Bulimia e a Anorexia nervosas.

Segundo o dicionário Larousse (2004), *Anorexia nervosa é um distúrbio da conduta alimentar caracterizado por uma recusa ativa ou passiva da alimentação, como reação a conflitos psíquicos*. Esse transtorno alimentar é decorrente de uma obsessão da pessoa por manter-se magra e do medo exagerado de ganhar peso.

*Fome de boi!* Essa é a definição grega para a palavra Bulimia encontrada também no dicionário Larousse (2004), e continua: *distúrbio de origem neurótica ou orgânica que se manifesta por uma necessidade compulsiva de ingerir uma quantidade não controlada e excessiva de alimentos*. Após ingerir os alimentos vem o arrependimento e a pessoa bulímica provoca o vômito ou toma diuréticos e laxantes para se livrar do que ingeriu.

Casos dessas doenças vêm crescendo assustadoramente entre jovens e crianças, chamando a atenção de organizações responsáveis pela saúde pública com também de algumas agências de modelos e estilistas internacionais, que promovem campanhas publicitárias e contratam para as passarelas da moda, modelos com aparência mais saudáveis, não valorizando a magreza excessiva.

Diante desta realidade é de suma importância conhecer e debater esse assunto na escola. É importante que nós professores possamos ajudar nossos alunos a desenvolverem senso crítico sobre um assunto tão polêmico como esse, que trata do padrão de beleza do ser humano.

## Referências:

- [www.alemdaimagem.com](http://www.alemdaimagem.com) ( acessado em 11/2007)
- Larousse Dicionário Ilustrado da Língua Portuguesa, São Paulo, Larousse do Brasil, 2004.

## 2- RECURSOS DE INVESTIGAÇÃO

### 2.1 Investigação Disciplinar

**Título:** Por que essas doenças se desenvolvem?

**Texto:** Esses transtornos alimentares são adquiridos a partir de uma situação complexa, que inclui vários fatores biológicos, psicológicos e sócio-culturais.

#### **Predisposição genética:**

Se a mãe tem ou teve anorexia nervosa, a filha tem 12 vezes mais chance de desenvolver o transtorno. Mas, além do fator genético, pode-se imaginar que a convivência com alguém que tem tamanha preocupação com a imagem do corpo pode contribuir, também emocionalmente pra que se tenha o mesmo problema.

#### **Fatores Biológicos:**

Baixo índice de serotonina, no cérebro, pode ser uma das causas para que algumas pessoas tenham mais tendência a desenvolver transtornos alimentares.

#### **Questões psicológicas:**

Baixa auto-estima, descontentamento com corpo, sensação de inadequação, depressão, a constante busca pelo perfeito, vítimas de abuso físico ou sexual, dificuldade de expressar seus sentimentos e de lidar com conflitos.

#### **Ambiente familiar:**

Família com pais super protetores, rígido, com dificuldade de comunicação, que tem altas expectativas em relação aos filhos e que fazem críticas à suas imagem. Pais ou irmãos com histórico de anorexia.

**Fases da vida:**

Período da adolescência, início na escola ou trabalho, separação dos pais ou morte de uma pessoa muito querida.

**Referências:** <http://denisearcoverde.multiply.com/journal/item/66>

**2.2 Perspectiva Interdisciplinar:**

\* **Título:** Índice de Massa Corporal

**Texto:** O Índice de Massa Corporal (**IMC**) é reconhecido como padrão Internacional para avaliar o grau de obesidade. Para calcular o Índice de Massa Corporal, é só dividir o peso da pessoa (kg) pela altura ao quadrado (m). Esse índice é uma fórmula que indica se um adulto está acima do peso, se está obeso ou abaixo do peso ideal considerado saudável. A fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal é expressa da seguinte maneira:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{(\text{altura})^2}$$

Resultado final	Categoria
<18,5	Abaixo do peso
18,5 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade grau I
35,0 - 39,9	Obesidade grau II
>40,0	Obesidade grau III

Mesmo sendo usado no mundo inteiro, IMC apresenta alguns problemas com relação a certas especificidades:

- O IMC precisa de gráficos específicos para ser aplicado a crianças
- O IMC não discrimina os componentes gordo e magro da massa corporal total
- Pessoas brevelineas e musculosas podem ter um IMC inadequado a sua realidade e serem consideradas obesas
- Diferenças étnicas também influenciam no IMC, por exemplo pessoas de origem asiática podem ser consideradas mais obesas
- O IMC não é aplicável para idosos, possuem classificação diferenciada.

**\* Referências:**

[http://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice\\_de\\_massa\\_corporal](http://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_massa_corporal) Acessado em 11/2007

## **2.3 Contextualização**

**\* Título:** A beleza em diferentes culturas.

**\* Texto:** *“... a beleza não é uma qualidade das coisas por si mesmas. Ela existe meramente na mente que as contempla, e cada mente percebe uma diferente beleza”.*

As palavras do filósofo escocês David Hume, nos fazem pensar um pouco mais sobre o que é beleza e padrão de beleza! O que é belo para um, pode não ser para outro. O que uma cultura determina como belo, na maioria das vezes é ignorado por outras ou até mesmo rejeitado.

Esse padrão pode sofrer mudanças conforme a época. A beleza feminina admirada no século XVIII, era muito diferente dos dias atuais, como podem ser observadas em diferentes obras como a do pintor François Boucher, que retratava a beleza das formas femininas mais arredondadas, muito além do padrão atual.

Em países da África Ocidental, gordura é sinal de saúde e riqueza,

portanto, mulheres que querem atingir o padrão de beleza local, devem fazer regime para engordar. Quanto maior o seu manequim, mais chances de conseguir um casamento.

Devemos procurar não nos deixar influenciar por modismo, principalmente quando isso pode abalar nossa saúde física e mental. Temos que procurar viver bem conosco mesmo, buscar a saúde em sua plenitude, porque a moda passa!

**Referências:**

<http://www.comciencia.br/comciencia/handler.php?section=8&edicao=15&id=141>

### **3- RECURSOS DIDÁTICOS**

#### **3.1 Sítios**

**Título do Sítio:** O mundo de Ana e Mia

**Disponível em:** [www.anaemia.com.br](http://www.anaemia.com.br) (acessado em 11/2007)

**Comentários:** Neste sítio é possível realmente conhecer quem são Ana e Mia, se amigas ou inimigas. Nele encontramos também dicas de dietas adequadas, e informações de valor para instrução de professores e pais.

**Título do sítio:** Você é Além da Imagem

**Disponível em:** [www.alemdaimagem.com](http://www.alemdaimagem.com) (acessado em 11/2007)

**Comentários:** Página criada pela Organização Seu Abrigo em colaboração com Ong Protegeles na Espanha. Entidades que objetivam a proteção da criança e adolescente através da criação de estratégias preventivas de segurança, nas novas tecnologias de comunicação.

### 3.2 Sons e Vídeos

- Vídeo

**Título:** O Amor é Cego

*(Shallow Hal, EUA, 2001)*

**Direção:** Bobby Farrelly, Peter Farrelly

**Duração:** 113 minutos

**Ano:** 2001

**Produtora:** Fox Filme

<http://cineplayers.com/filme.php?id=1662> (acessado 11/2007)

**Sinopse:** O filme mostra a mudança de comportamento de um homem que sempre se importou com o lado externo das pessoas, principalmente as mulheres e após sofrer uma hipnose, passa a valorizar a beleza interior, se apaixonando por uma mulher gorda, mas de bom coração.

**Comentário:** Podemos através desse filme, fazer uma análise com os alunos e demonstrar a importância de valorizar e desenvolver a beleza interior que cada um de nós temos. Também discutir a efemeridade da beleza exterior.

- - **Áudio-CD/MP3**

Eu me amo.

(Roger Rocha Moreira. 2001 - CD - O melhor do rock do Ultraje a Rigor, faixa 05, Abril Music)

Há quanto tempo eu vinha me procurando  
Quanto tempo faz, já nem lembro mais  
Sempre correndo atrás de mim feito um louco  
Tentando sair desse meu sufoco  
Eu era tudo que eu podia querer  
Era tão simples e eu custei prá aprender  
Daqui prá frente nova vida eu terei  
Sempre a meu lado bem feliz eu serei

Eu me amo, eu me amo

## **Não posso mais viver sem mim**

\* **Comentário:** O autor coloca através dessa música que é fundamental gostar de si mesmo para que tenhamos equilíbrio físico e mental. E a partir daí poderemos gostar de uma outra pessoa. Muitas vezes o que mais importa está tão perto e não valorizamos.

Você pode ter acesso a letra na íntegra pelo sítio abaixo:

<http://roxmo.sites.uol.com.br/musicas/eumeamo.html> (acessado em 11/2007)

### **3.3 Proposta de Atividades:**

- **Atividade 01**

Material: 1 folha de papel sulfite com um ponto vermelho grande no meio.

Metodologia: O professor pergunta para os alunos o que estão vendo, e a maioria responde, um ponto vermelho! Esquecem-se do restante do papel, a parte branca.

A partir daí o professor discute com os alunos como valorizamos as coisas que nos incomodam. Um problema, uma espinha, cabelo encaracolado ou meio quilo a mais no peso, esquecendo das qualidades que cada um de nós temos, que com certeza são muito mais.

- **Atividade 02**

O mundo encantado da Barbie!

Material: Bonecas Barbies

Debate: A boneca Barbie, um modelo de beleza universal. Mas será que ela representa a beleza estética de todos os países? Vamos pesquisar e debater em grupos os diferentes padrões de beleza pelo mundo?!?(Pluralidade Cultural)

- **Atividade 03**

A beleza e suas épocas



Vamos procurar saber como era o padrão de beleza entre os séculos XVI e XVII através da arte. Pesquise e comentem em grupo, os pintores e suas obras que retrataram o padrão de beleza nestas épocas. Peça ajuda ao professor de Artes.

**Referências:**

<http://www.utp.br/eletras/ea/eletras3/parce.htm>

(acessado 11/2007)

<http://www.tvebrasil.com.br/SALTO/boletins2002/empp/empptxt3.htm>

(acessado 11/2007)

4. Imagem:



[http://www8.pr.gov.br/portals/bancoimagem/frm\\_buscarimagens2.php](http://www8.pr.gov.br/portals/bancoimagem/frm_buscarimagens2.php)

\* **Comentário:** Essa imagem traduz o cotidiano na alimentação das pessoas acometidas pela Anorexia e Bulimia. A busca constante pelo corpo que consideram “perfeito”, faz com que cada vez mais seus pratos fiquem vazios e seus corpos debilitados.

#### **4- RECURSO DE INFORMAÇÃO**

##### 4.1 Sugestão de Leitura

- Livros

**Alice no Espelho**

**LAURA BERGALLO**

Alice é uma adolescente que responde de maneira destrutiva aos problemas

que é obrigada a enfrentar, como a ausência do pai, o qual ela não vê desde pequena. Gradativamente, Alice entra em um processo de anorexia e bulimia que nem a mãe, obcecada por ginástica e regime, nem a avó se dão conta. Essa percepção só ocorre no momento agudo da doença. Mesclando a história de Lewis Carroll, a autora relata de maneira muito sensível e numa linguagem atual e direta um drama cada vez mais presente em nosso cotidiano.

BERGALLO, Laura. Alice no Espelho, Coleção Muriqui, Edições SM (Brasil), 2006

### **A porquinha de rabo esticadinho**

#### **RUBEM ALVES**

Todos queremos ser iguais: falamos coisas parecidas, rimos risos parecidos, comemos coisas parecidas, vestimos roupas parecidas. Quem não pertence ao bando dos iguais fica de fora. E quem fica de fora tem vergonha, se esconde. Lili ficou assim. Não queria mais brincar...

ALVES, Rubens. A porquinha de rabo esticadinho, Edições Loyola, São Paulo, 6 edição, 1997.

- **Internet**

**Título:** Aspectos Sócio-Culturais dos Transtornos Alimentares.

Disponível em: <http://www.polbr.med.br/arquivo/culture.htm> (acessado em 11/ 2007)

**Comentários:** Este artigo aborda os Aspectos Sócio-Culturais dos Transtornos Alimentares, destacando pesquisas epidemiológicas e aspectos Transculturais, que influenciam na formação do padrão de beleza e conseqüentemente no aumento da incidência da Anorexia e Bulimia.

## **4.2 Notícias**

- **Jornal**

\* Título da Notícia: **Saúde das modelos preocupa agências**

\* Referência: Folha de Londrina, Caderno Geral, sábado 17/11/2006 ou acesse pelo sítio: [www.bonde.com.br/folha/folhad.php?id=17851LINKCHMdt=20061117](http://www.bonde.com.br/folha/folhad.php?id=17851LINKCHMdt=20061117)

Acessado em 11/2006

\* Texto:

Grandes empresas tentam amenizar a pressão da carreira com uma estrutura de apoio, que inclui médicos; casos extremos como a da modelo Ana Carolina Reston são exceções no mundo da moda.

São Paulo- A tirania da fita métrica é uma das faces conhecida do mundo da moda. Para tentar uma carreira internacional como a de Gisele Bundchen, o quadril deve medir no máximo 90 centímetros de largura e a altura não pode ser inferior a de 1,70 metro. Quem não nasceu com a genética ideal para o trabalho, tem de lançar mão de dietas e exercícios físicos para tentar chegar lá. Nem sempre os métodos são os mais saudáveis. Há quem faça dietas malucas, como passar o dia à base de abacaxi, e até desenvolva distúrbios alimentares por conta disso. Mas casos extremos como a da modelo Ana Carolina Reston, de 21 anos, que morreu de anorexia nervosa e bulimia, no entanto, são exceções e não uma regra no mundo da moda.

As maiores agências de modelo tentam amenizar a pressão da carreira com uma estrutura de apoio, que inclui médicos. Algumas contam com o apoio da Universidade Federal de São Paulo, que disponibiliza atendimento com uma equipe multidisciplinar. O foco são as new faces, adolescentes de 10 a 19 anos. Das 1.200 modelos atendidas, segundo a universidade, apenas três de cada dez garotas correm risco de desenvolver algum tipo de distúrbio alimentar, como a anorexia.

Como nem sempre as garotas aparecem ao ambulatório da Unifesp, a Ford

Models presta atendimento domiciliar. "Toda a semana uma nutricionista vai até o apartamento das modelos ver como anda o cardápio delas", diz Adriana Ogata. Ana Carolina era da L'Equipe Agence desde julho de 2005. Na época, a modelo estava no México e começou a trabalhar para por intermédio de uma parceira mexicana que avisou sobre o fato da modelo estar muito magra. Após três meses, Ana foi enviada ao Japão, mas, no primeiro casting que passou, desmaiou durante os trabalhos. Por isso, voltou para o Brasil para ficar com a mãe. "A L'Equipe ofereceu tratamento", diz Geise Strauss, prima de Ana. Mas a modelo não apareceu nas consultas.

\* **Comentários:** A reportagem mostra a preocupação das agências com os problemas que a pressão do mundo da moda pode causar na cabeça e corpo das jovens modelos. Equipe multidisciplinar com médicos, psicólogos e nutricionistas, fazem acompanhamento das modelos.

#### 4.3 Destaques

\* Título: **Dietas: A ciência da nutrição faz 30 anos.**

\* Referências: sítio [http://veja.abril.com.br/210307/p\\_062.shtml](http://veja.abril.com.br/210307/p_062.shtml)

- Texto: O Brasil nunca foi tão gordo. Os brasileiros com massa corpórea superior à considerada normal já somam 43 milhões – o equivalente a 43% da população adulta, quase três vezes mais do que o contingente de meados da década de 90. Por consequência, a quantidade de homens e mulheres em dieta para emagrecer também é enorme: um quarto deles e metade delas estão em luta contra a balança. É um público propenso a acreditar em regimes que se vendem como capazes de operar metamorfoses na silhueta do dia para a noite, sem prejudicar a saúde. Mas será que esse tipo de milagre existe? Passados trinta anos de ciência da nutrição, a resposta é "não". Hoje, o que se sabe com certeza

são as razões pelas quais fracassam as dietas, em especial aquelas que prescrevem a redução ou a total privação de grupos alimentares. Elas fazem mal ao organismo e são insustentáveis no longo prazo. A melhor dieta é mesmo a do bom senso. Todos os alimentos podem ser consumidos, mas com parcimônia. A chave para ganhar a guerra do peso segue um raciocínio matemático elementar: a quantidade de calorias ingeridas por dia não pode ser maior do que a quantidade de calorias gastas no mesmo período. Simples assim.

Leia esse artigo na íntegra no sítio [http://veja.abril.com.br/210307/p\\_062.shtml](http://veja.abril.com.br/210307/p_062.shtml)

\* Comentário: Esse artigo trás um alerta contra todas as dietas drásticas e afirma que milagres não existem e que dietas para perder peso devem ser sempre acompanhadas de uma alimentação saudável e com uma boa dose de bom senso.

#### **4.4 PARANÁ**

\* **Título:** Portal da **SESA**

\* **Texto:** A Secretaria Estadual de Saúde do Paraná, desenvolveu um portal com várias informações sobre sua estrutura e funcionamento, como também, várias dicas de saúde. Entre essas encontramos explicações sobre a Anorexia e Bulimia, o que é, como prevenir e até mesmo como identificar as pessoas portadoras dessas doenças. O portal pode ser acessado pelo sítio abaixo:

\* Referências:

<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=72>

