

A FRAGILIZAÇÃO DA COMENSALIDADE FEMININA SOB A PRESSÃO ESTÉTICA

THE WEAKENING OF FEMALE COMMENSALITY UNDER AESTHETIC PRESSURE

EL DEBILITAMIENTO DE LA COMENSALIDAD FEMENINA BAJO LA PRESIÓN ESTÉTICA

Rebeca Libna Pinheiro Alencar¹

Carolina Lima de Souza²

José Carlos de Sales Ferreira³

Érica Martins Farias⁴

RESUMO: Esse artigo buscou analisar a importância da comensalidade para a conexão social e compreender como a pressão estética imposta ao corpo feminino fragiliza essa prática, tornando conflituosa a relação entre corpo e comida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com estudos interdisciplinares das ciências sociais, humanas e da saúde publicados entre 2005 e 2025, em português e inglês, organizados em três eixos temáticos: comensalidade, pressão estética e saúde mental e manejo estratégico. Os resultados indicam que a comensalidade ultrapassa a dimensão biológica da alimentação, atuando na criação de vínculos, no pertencimento e na transmissão cultural, mas vem sendo esvaziada pela individualização das refeições, pela mediação digital e pela pandemia. A pressão estética, de raiz política e mercadológica e intensificada pelas redes sociais, disciplina os corpos femininos e associa-se a dietas restritivas, compulsão alimentar, ansiedade, depressão e isolamento social, sobretudo entre mulheres gordas e de meia-idade. Conclui-se que a saúde feminina é fundamental para a saúde pública e que é urgente resgatar a comensalidade por meio da educação alimentar e nutricional e de um cuidado nutricional humanizado, que ultrapasse a abordagem estritamente biológica.

Palavras-chave: Comensalidade. Pressão estética. Comportamento feminino.

¹ Graduanda do curso de Bacharelado em Nutrição (autora) - Centro Universitário Fametro, Manaus, AM.

² Especialista em Nutrição Clínica pela Faculdade Iguaçu; docente do curso de Bacharelado em Nutrição (orientadora) - Centro Universitário Fametro, Manaus, AM.

³ Mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM); docente do curso de Bacharelado em Nutrição (coorientador) - Centro Universitário Fametro, Manaus, AM.

⁴ Especialista em Docência do Ensino Superior em Nutrição pela FAVENI e em Gestão da Segurança Alimentar pelo Centro Universitário Fametro; docente do curso de Bacharelado em Nutrição (coorientadora) - Centro Universitário Fametro, Manaus, AM.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the importance of commensality for social connection and to understand how the aesthetic pressure imposed on the female body weakens this practice, making the relationship between body and food conflictual. This is an integrative literature review with a qualitative approach, covering interdisciplinary studies from the social sciences, humanities and health published between 2005 and 2025, in Portuguese and English, organized into three thematic axes: commensality, aesthetic pressure, and mental health and strategic management. The results indicate that commensality goes beyond the biological dimension of eating, acting in the creation of bonds, belonging and cultural transmission, but it has been emptied by the individualization of meals, digital mediation and the pandemic. Aesthetic pressure, rooted in political and market interests and intensified by social media, disciplines female bodies and is associated with restrictive diets, binge eating, anxiety, depression and social isolation, especially among fat and midlife women. It is concluded that women's health is fundamental to public health and that it is urgent to restore commensality through food and nutrition education and humanized nutritional care that goes beyond a strictly biological approach.

Keywords: Commensality. Aesthetic pressure. Female behavior.

RESUMEN: Este artículo buscó analizar la importancia de la comensalidad para la conexión social y comprender cómo la presión estética impuesta al cuerpo femenino debilita esta práctica, volviendo conflictiva la relación entre cuerpo y comida. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con enfoque cualitativo, que abarcó estudios interdisciplinarios de las ciencias sociales, humanas y de la salud publicados entre 2005 y 2025, en portugués e inglés, organizados en tres ejes temáticos: comensalidad, presión estética, y salud mental y manejo estratégico. Los resultados indican que la comensalidad trasciende la dimensión biológica de la alimentación, actuando en la creación de vínculos, la pertenencia y la transmisión cultural, pero ha sido vaciada por la individualización de las comidas, la mediación digital y la pandemia. La presión estética, de raíz política y mercadológica e intensificada por las redes sociales, disciplina los cuerpos femeninos y se asocia a dietas restrictivas, atracones, ansiedad, depresión y aislamiento social, sobre todo entre mujeres gordas y de mediana edad. Se concluye que la salud femenina es fundamental para la salud pública y que es urgente rescatar la comensalidad mediante la educación alimentaria y nutricional y un cuidado nutricional humanizado que supere el enfoque estrictamente biológico.

Palabras clave: Comensalidad. Presión estética. Comportamiento femenino.

INTRODUÇÃO

A comensalidade, compreendida como o ato social da partilha do alimento, ultrapassa o senso puramente biológico da nutrição para a sobrevivência. Comer em companhia é uma prática que acompanha a história desde os primórdios da socialização, estabelecendo formas e regras de convivência ao redor da mesa (MOREIRA, 2010; LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015). No entanto, essa partilha coletiva vem se fragilizando com o passar dos anos.

A comida, que historicamente representava o núcleo da cultura e do pertencimento dos povos, frequentemente atua, na contemporaneidade, como uma ferramenta de modificação corporal ou um obstáculo na busca por um ideal estético.

Nesse cenário, o público feminino é o mais impactado pelas pressões estéticas, uma vez que a alimentação passa a ser vista no cotidiano como um impedimento para alcançar o corpo idealizado (WOLF, 2018; GODOI; PINTO; CARDOSO, 2024). Consequentemente, muitas mulheres deixam de ser sujeitos comensais para se tornarem agentes vigilantes do próprio prato, o que resulta em seu isolamento do corpo social e da prática cultural alimentar. Ademais, as transformações na comensalidade trazem sérios riscos à saúde física e mental dessas mulheres, atrelados à comparação excessiva, à vigilância corporal e à adoção de hábitos não saudáveis voltados à busca incessante pelo corpo exaltado socialmente.

Diante dessa realidade, em que a nutrição muitas vezes se torna palco de especulações infundadas voltadas exclusivamente à estética, torna-se imperativo compreender esse comportamento alimentar feminino, que afeta radicalmente o campo social e a saúde humana. Embora a comensalidade seja um tema consolidado nas ciências humanas, grande parte dessa produção não confere protagonismo às mulheres nem articula a partilha à mesa com a pressão estética. A partir dessa lacuna, o presente trabalho levanta o seguinte problema de pesquisa: de que maneira o afastamento das mulheres da prática comensal, motivado pela busca de um padrão estético, transforma a relação de conflito com o corpo e a comida em uma questão de saúde pública?

Para responder a essa problemática, o objetivo central desta pesquisa é analisar a importância da prática comensal, o fenômeno do seu esvaziamento e os prejuízos causados pela hipervigilância do corpo feminino. Busca-se compreender o ímpeto comportamental envolvido nesse processo para que, por meio da informação e da educação nutricional, seja possível atuar de forma instrumental na inversão de valores pautados exclusivamente no padrão estético da magreza. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e interdisciplinar, cujos achados foram organizados em três eixos: comensalidade; pressão estética; e saúde mental e manejo estratégico.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, voltada ao exame da prática comensal e das tensões provocadas pela pressão estética sobre o corpo feminino. A revisão foi orientada pela seguinte questão norteadora: de que maneira o afastamento das mulheres da prática comensal, motivado pela busca de um padrão estético, transforma a relação de conflito com o corpo e a comida em uma questão de saúde pública?

A busca bibliográfica foi realizada no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), no Semantic Scholar, no ResearchGate, no Academia.edu, em repositórios institucionais, como o da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em periódicos especializados e em bibliotecas virtuais, com os seguintes termos de busca: comensalidade; comportamento alimentar; pressão estética; *binge eating*; política nutricional; e política pública.

Foram incluídos artigos científicos e obras de referência publicados entre 2005 e 2025, em português e inglês, das áreas de Ciências Sociais, Humanas e da Saúde, que abordassem de forma transversal as temáticas de comensalidade, comportamento alimentar, pressão estética, transtornos alimentares, redes sociais e diretrizes de saúde, e que apresentassem aderência aos descritores e aos eixos temáticos definidos para a pesquisa. Foram excluídos os estudos duplicados; os publicados antes de 2005; os que não estavam disponíveis gratuitamente na íntegra; os publicados em idiomas diferentes do português e do inglês; os que investigavam populações sem relação com o objeto desta revisão; e aqueles cujo conteúdo repetia abordagens já contempladas por outras fontes selecionadas, de modo a evitar redundância. Por não se tratar de um estudo bibliométrico, a seleção final seguiu o critério de pertinência das fontes aos eixos temáticos da pesquisa. No caso de obras clássicas publicadas originalmente antes desse período, foram utilizadas edições recentes: a de 2005, de Debord, e a de 2018, de Wolf.

A seleção bibliográfica foi sistematizada em uma planilha, na qual os materiais foram catalogados por eixo temático, ano de publicação, autor, tipo de fonte, base de dados de origem, link de acesso e palavra-chave. A partir desse mapeamento, estruturou-se um cronograma de leitura integrado a uma matriz de fichamento analítico, composta pelas mesmas categorias. Após a leitura, as informações extraídas foram transpostas para as respectivas colunas da matriz, garantindo a rastreabilidade metodológica.

Foram utilizadas as ferramentas de inteligência artificial Gemini, Gemini Notebook (Google) e Claude (Anthropic) como apoio à revisão ortográfica, à estruturação sintática, ao fichamento e à tradução dos resumos. Na etapa de preparação do manuscrito, o Claude também foi utilizado para a reorganização estrutural do texto, a condensação e paráfrase de trechos e a adequação às normas do periódico. A seleção das fontes, a leitura, a análise, a interpretação dos achados e as conclusões são de autoria das pesquisadoras, que revisaram integralmente o material gerado e aprovaram a versão final, assumindo total responsabilidade pelo conteúdo.

Por se tratar de pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários de domínio público, sem envolvimento direto de seres humanos, o estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS

O corpus analisado reuniu 30 produções (26 artigos científicos, três livros e uma dissertação), distribuídas em três eixos temáticos: comensalidade; pressão estética; e saúde mental e manejo estratégico.

Comensalidade

5

Os achados do eixo comensal apresentam a comensalidade como uma prática social multifuncional, que vai além do comer junto. Gimenes-Minasse (2023) e Faltin e Gimenes-Minasse (2019) demonstram que ela cria e fortalece vínculos sociais, inclui e exclui indivíduos de grupos, cria, demarca ou suspende hierarquias, afirma e expressa identidades e regula o comportamento alimentar. Faltin e Gimenes-Minasse (2019) acrescentam que partilhar a refeição sustenta os ritos pelos quais a hospitalidade recebe e acolhe quem vem de fora e, na convivialidade, ocupa lugar central na construção do pertencimento, sendo também o momento em que o grupo repassa seus valores e regras. Para as autoras, a comida marca um território e expressa uma identidade enraizada em significados próprios de cada lugar, atravessados por afetos e lembranças.

Moreira (2010) e Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) reforçam essa dimensão sociocultural ao mostrar que o domínio do fogo e a cocção dos alimentos marcaram a passagem do comportamento alimentar humano do plano biológico para o social e favoreceram a reunião das pessoas em torno da comida. Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) distinguem, ainda, o

alimento, de consumo biológico, da comida, transformada pelas representações sociais e culturais. Esses estudos apontam que o adensamento da vida urbana, a industrialização e a rapidez da contemporaneidade favorecem a individualização das refeições e a substituição por *junk foods* e produtos industrializados. Cuervo, Hamann e Pizzinato (2018) acrescentam que, hoje, o ato de comer é uma prática complexa, guiada por dimensões políticas, tecnológicas e afetivas, e observam que até a refeição feita a sós participa das normas sociais que regulam a alimentação.

Alves e Boog (2007) identificaram esse processo entre universitários que viviam em uma moradia estudantil: a maior parte (69%) comprava alimentos de forma individual, e menos da metade (43%) percebia que a companhia à mesa trazia benefícios à própria alimentação. Nas residências em que as compras eram feitas em grupo, frutas e hortaliças estavam sempre disponíveis para 57% dos entrevistados, proporção que caía para 12% e 1% nos demais grupos; além disso, a saída da casa dos pais levava muitos estudantes a sentir que não davam conta de cuidar da própria alimentação. Para as autoras, organizar a alimentação de forma coletiva favorece tanto a qualidade das refeições quanto o convívio entre os moradores; elas defendem estratégias de promoção da saúde no ambiente universitário, como o apoio financeiro aos estudantes, o restaurante universitário e o estímulo à comensalidade. Pellerano e Gimenes-Minas (2015), a partir de entrevistas com duas mulheres adeptas das dietas Paleo e Dukan, mostram que a adesão a dietas restritivas também rompe a comensalidade tradicional, gerando atritos com familiares e amigos e levando à criação de subculturas de pertencimento para lidar com o estranhamento gerado.

Por fim, Gimenes-Minas et al. (2018), Pereira-Castro et al. (2024) e Barbosa-Souza, Soares e Amparo-Santos (2024) evidenciam como a tecnologia e a pandemia reconfiguraram essa prática. Aplicativos passaram a promover refeições compartilhadas até entre desconhecidos, com a promessa de criar novos laços, enquanto o uso do celular durante as refeições passou a ser apontado como fator de redução da qualidade das interações à mesa (GIMENES-MINASSE et al., 2018). Comunidades virtuais de mesas postas, como a maior do país no Facebook, que reunia aproximadamente 83 mil mulheres, também surgiram como formas de estimular a comensalidade em família, com normas de etiqueta que condenam o uso de celulares durante as refeições, admitido apenas para fotografar a mesa antes de comer, e até campanhas de conscientização em saúde, como as do Setembro Amarelo, do Outubro Rosa e do

Novembro Azul (PEREIRA-CASTRO et al., 2024). Já o distanciamento físico na pandemia contrariou a idealização do comer em casa como alternativa necessariamente saudável: o modo de vida urbano invadiu a casa, as práticas alimentares se desorganizaram, com aumento do consumo fora das refeições e do uso de aplicativos de *delivery*, nos quais predominam *fast food* e ultraprocessados, e intensificaram-se o estresse doméstico e a desigualdade de gênero na divisão das tarefas culinárias (BARBOSA-SOUZA; SOARES; AMPARO-SANTOS, 2024).

Pressão Estética

Os achados do eixo de pressão estética evidenciam que a pressão sobre o corpo feminino tem raiz política e mercadológica. Wolf (2018) mostra que a manipulação dos corpos surge como resposta aos ganhos sociais e políticos das mulheres e que a beleza, longe de ser universal ou imutável, funciona como um sistema determinado pela política, que mantém o domínio masculino e gera opressão psíquica e corporal, transtornos alimentares e uma relação de conflito com a comida. Aires (2023), ao analisar anúncios de cigarro voltados às mulheres nos Estados Unidos entre as décadas de 1920 e 1990, demonstra como a publicidade da indústria do tabaco associou o cigarro à magreza, à moda e ao empoderamento feminino, reforçou o padrão de um corpo longilíneo, magro e branco e atribuiu ao corpo gordo sentidos negativos, como preguiça, baixa autoestima e falência moral.

Hessel e Furtado (2019) reforçam que o corpo magro, associado à leveza, à pureza e à ausência de pecados, funciona como instrumento de disciplinarização do gênero feminino, e Souza, Lopes e Souza (2018) acrescentam que quem se aproxima do padrão de beleza tende a ser mais bem aceito na vida social e no trabalho. Ao longo da história, o belo foi progressivamente associado ao sadio, e o corpo passou a operar como moeda de troca nas relações humanas, sustentando a tríade beleza-juventude-saúde e a chamada ditadura da perfeição do corpo, que ocasiona adoecimento psíquico, físico e alimentar (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018). Godoi, Pinto e Cardoso (2024) descrevem os efeitos práticos desse processo: dietas rigorosas, cirurgias plásticas, exercícios exaustivos, transtornos alimentares, ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Debord (2005) fundamenta teoricamente esse cenário ao descrever a substituição da experiência diretamente vivida pela representação, o espetáculo como uma relação social entre pessoas mediada por imagens e a passagem do ser para o ter e do ter para o parecer, ideia que Rocha e Pimentel (2022) e Moreira (2020) atualizam para o ambiente digital. Rocha e Pimentel

(2022) analisam como as imagens da publicidade e das redes sociais operam como “terrorismos visuais”, conceito de María Acaso retomado pelas autoras que inclui o medo de envelhecer e de engordar e que alimenta indústrias que lucram com a ansiedade de alcançar o corpo padrão, e defendem a educação crítica para a leitura de imagens como caminho para a autonomia na autopercepção corporal. Moreira (2020), ao analisar postagens de influenciadoras digitais do meio *fitness* no Instagram, evidencia a atuação desses influenciadores na manutenção de padrões hegemônicos e a mercantilização da beleza, já que a experiência corporal passa a se confundir com a de consumo, e mostra que esses discursos definem como ideal um corpo magro e jovem, afetando sobretudo as mulheres. Ribeiro et al. (2025) dimensionam esse impacto em pesquisa com 129 mulheres adultas: no questionário online, três em cada quatro participantes (75%) disseram experimentar mal-estar com a própria imagem diante de conteúdos de beleza nas redes, mais da metade (58%) percebeu pressão para se submeter a procedimentos estéticos e 71% acreditavam que mudar a aparência as deixaria mais felizes; a exposição a propagandas desses procedimentos foi relatada por todas as que utilizavam redes sociais.

Silva et al. (2018), ao analisarem os comentários de seguidores em fotos de um perfil *fitness* do Instagram, completam o eixo ao mostrar que o desejo de reconstruir o corpo confunde-se com o desejo de reconstruir a própria identidade, sustentado por um discurso de “força de vontade” que ignora a diversidade de fatores que formam os corpos, muito além do esforço individual. Como consequência, os seguidores relatam frustração, culpa e comportamentos alimentares disfuncionais, com perda do prazer e dos significados culturais da comida, reduzida a nutrientes e a meio de construção do corpo desejado.

Saúde Mental E Manejo Estratégico

Os achados do eixo de saúde mental e manejo estratégico mostram os impactos psicológicos da pressão estética e apontam caminhos para um manejo mais humanizado. Paim et al. (2024), em estudo com 515 pessoas gordas e ex-gordas de todas as regiões do Brasil, demonstram que a gordofobia atua como agente estressor que precariza a saúde física, mental e social, causando isolamento, culpabilização e até tentativas de suicídio, e que ela afeta diretamente a comensalidade, levando essas pessoas a evitar comer em público e a recusar convites para refeições por medo de julgamento, o que exige enfrentar a gordofobia como problema de saúde pública. Pinto et al. (2020), em entrevistas com 15 mulheres com obesidade,

mostram que a principal influência na busca pelo emagrecimento vem do meio social, sobretudo de parceiros, familiares e amigos, somada à pressão de mídias que difundem a falsa ideia de que todas podem alcançar o corpo idealizado; mesmo reprovando muitos tratamentos para emagrecer, que classificam como “loucura” ou “agressivos”, as participantes recorrem a dietas e medicamentos, e as autoras alertam, com base na literatura, para práticas de risco como jejum e uso de inibidores de apetite sem prescrição.

Silva (2025), em revisão integrativa de oito estudos, identifica que o transtorno da compulsão alimentar em mulheres está ligado a fatores de ordem social, psicológica e biológica, entre eles a exposição à violência ainda cedo na vida, a sensação de que o próprio corpo não se encaixa, as cobranças sociais sobre a aparência e a alternância entre falta e fartura de comida, com maior vulnerabilidade em fases de transição hormonal e psicossocial, como a gravidez e a menopausa; como fatores de proteção, a autora destaca o suporte social, os ambientes de cuidado acolhedores e as ações de psicoeducação. Em convergência, Kilpela et al. (2025) apontam a meia-idade como janela de vulnerabilidade para os transtornos alimentares e, em estudo com mulheres de 50 anos ou mais atendidas por um banco de alimentos nos Estados Unidos, das quais 295 viviam em insegurança alimentar, mostram que aquelas que convivem com compulsão alimentar e insegurança alimentar apresentam mais ansiedade, depressão, prejuízo psicossocial, estigma do peso internalizado e pior qualidade de vida, o que evidencia que esses transtornos não se restringem a populações jovens e demandam cuidado em saúde mental.

No campo da intervenção, Deram (2018) explica que o corpo reage às dietas restritivas como a um estresse, ativando mecanismos de defesa que dificultam o emagrecimento e favorecem o ganho de peso, e relata que quase todas as pessoas com transtornos alimentares atendidas no hospital da Universidade de São Paulo tiveram uma dieta restritiva como ponto de partida; cita, ainda, pesquisa que aponta episódios de compulsão após o fim da dieta em quase metade (49%) de quem a pratica, e defende o comer consciente como caminho para recuperar o diálogo com o corpo. Burlandy et al. (2021), ao analisarem as disputas em torno da ideia de alimentação saudável em políticas públicas, documentos internacionais e no setor privado nos últimos vinte anos, identificam perspectivas tradicional culturalista, nutricional biologicista medicalizante e multidimensional e sistêmica, e mostram que a fixação nos riscos, vista apenas sob a ótica biológica, estimula respostas de caráter medicalizante. Alvarenga et al. (2025), em relato histórico, bibliográfico e de experiência que discute a resolução do Conselho Federal de

Nutricionistas (CFN) que passou a admitir a saúde mental e os transtornos alimentares como áreas de especialização do nutricionista, criticam abordagens reducionistas que atribuem aos nutrientes curas milagrosas, defendem um cuidado holístico e afirmam que cabe a todo nutricionista atuar na prevenção dos transtornos alimentares, questionar os ideais de beleza em voga e não se limitar ao papel de quem promove emagrecimento.

Por fim, Oliveira-Costa et al. (2019), ao analisarem notícias sobre alimentação de um jornal popular carioca e o discurso de suas jornalistas, observaram que, embora o jornal priorizasse alimentos *in natura* e as recomendações do Guia Alimentar, as notícias enfocavam os efeitos de alimentos específicos, davam pouco espaço à comensalidade e privilegiavam a voz de especialistas, e Gloria et al. (2021), ao analisarem os perfis de seis nutricionistas que se tornaram celebridades no Instagram, mostram que as postagens funcionam como “oráculos” da vida saudável, prometendo felicidade por meio da disciplina e do controle de si, reproduzindo o nutricionismo, que enxerga o alimento apenas por seus nutrientes, e estimulando a adequação do corpo a um padrão *fitness*. Oliveira e Santos (2020) comparam as duas edições do Guia Alimentar para a População Brasileira: a de 2006 apresenta diretrizes centradas nos nutrientes e em um modelo semelhante à pirâmide alimentar, enquanto a de 2014 adota diretrizes mais holísticas, que valorizam o prazer, a autonomia, as práticas culinárias e a comensalidade e discutem a divisão do trabalho doméstico, para evitar a concentração da prática culinária nas mulheres. As autoras ressaltam, ainda, que essas recomendações precisam ser articuladas a políticas públicas que reduzam a sobrecarga feminina com o trabalho doméstico.

DISCUSSÃO

A interação social humana por intermédio da alimentação possui raízes pré-históricas, fundamentando-se no domínio do fogo e no ato de nutrir-se como bases estruturantes da sociedade (MOREIRA, 2010; LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015). Diante de um cenário em que as relações passam por precarização, faz-se urgente a valorização da prática comensal. Quando devidamente observada, a comensalidade revela-se como um ato de afeto e atenção ao próximo e a si mesmo. No contexto brasileiro, essa dinâmica é evidenciada em cozinhas repletas de familiares e amigos que se reúnem aos domingos ou em datas comemorativas, promovendo a união, a hospitalidade e a manutenção da cultura e dos laços afetivos em torno da mesa.

A fundamentação desta pesquisa apoia-se em estudos que compreendem a comensalidade para além do aspecto puramente biológico. Gimenes-Minasse (2023) e Faltin e Gimenes-Minasse (2019) argumentam que o ato de comer em conjunto transcende a nutrição, atuando na criação e no fortalecimento de vínculos sociais, além de definir padrões hierárquicos e de pertencimento. Com base nos teóricos clássicos analisados por Gimenes-Minasse (2023), como Georg Simmel, Claude Grignon, Jean-Jacques Boutaud, Henrique Carneiro, Leonardo Boff e Claude Fischler, a autora identifica 21 funções sociais da comensalidade, entre as quais sobressai a de formar e consolidar laços entre as pessoas. Diante disso, entende-se que a alimentação coletiva pode funcionar como estratégia de saúde pública contra o isolamento social. Em consonância, Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) diferenciam “comida” de “alimento”, ressaltando a dimensão cultural e afetiva da nutrição. Embora esses ensaios teóricos não confirmem protagonismo às mulheres, eles são metodologicamente essenciais para contrastar a comensalidade primordial e ancestral com o atual esvaziamento simbólico da partilha.

Nesse cenário de esvaziamento, a literatura aponta para uma fragmentação do sujeito coletivo contemporâneo. Cuervo, Hamann e Pizzinato (2018) observam que, sob a égide da globalização, o comportamento alimentar adere à lógica da “McDonalização”, termo de George Ritzer retomado pelos autores, e à hiperpalatabilidade dos alimentos ultraprocessados. Os autores descrevem a passagem de alimentos locais, sazonais e tradicionais para produtos globais, atemporais e comercialmente orientados, com rarefação de seus sentidos e significados e com a adição de substâncias que realçam sabores e prolongam a durabilidade. Moreira (2010) já alertava para a individualização das refeições, impulsionada pelos *fast foods*, processo também descrito por Cuervo, Hamann e Pizzinato (2018) e observado na prática por Alves e Boog (2007) entre universitários. Mais recentemente, soma-se a esse cenário a uberização do comércio de alimentos. Embora algumas dessas pesquisas sejam anteriores às atuais transformações digitais ou não tenham as mulheres como foco exclusivo, elas são importantes para contextualizar a deterioração contínua dos hábitos alimentares, especialmente entre jovens e universitários, e a urgência de políticas de segurança e educação alimentar.

As práticas comensais sofreram rupturas ainda mais expressivas durante a pandemia de covid-19, que desmistificou o lar como um ambiente puramente protegido. Barbosa-Souza, Soares e Amparo-Santos (2024) evidenciam que, com o confinamento, a casa tornou-se também lugar de conflito, estresse e desgaste. Para as mulheres, essa dinâmica intensificou-se pelo

acúmulo do trabalho remoto com os cuidados domésticos e com os filhos, e o cozinhar diário e obrigatório passou a ser vivido como um fardo, revelando a divisão sexual do trabalho culinário, enquanto os homens ocupavam a cozinha de forma esporádica e associada ao lazer.

Observa-se, ainda, a migração da comensalidade física para o ambiente virtual, fortemente atravessada pela pressão estética. Pellerano e Gimenes-Minasse (2015) relatam que o excesso de informações sobre alimentação produz uma “cacofonia alimentar” e pode levar a uma preocupação obsessiva em se alimentar do modo tido como certo e saudável, além de impulsionar subculturas virtuais de controle coletivo da dieta, que acabam acolhendo indivíduos estigmatizados no convívio social por suas dietas restritivas. Gimenes-Minasse et al. (2018) acrescentam que a exposição massiva da comida nas redes sociais consolida sua fetichização e passa a orientar as escolhas de um grande número de pessoas, e que o uso de celulares durante as refeições tende a reduzir a qualidade das interações à mesa. Contudo, conforme demonstra o estudo netnográfico de Pereira-Castro et al. (2024), essas plataformas também possibilitam novos formatos de hospitalidade. Mesmo diante da espetacularização da mesa e da exposição da vida privada nas redes sociais, as comunidades virtuais permitiram a criação de redes de apoio feminino, promovendo o acolhimento, o fortalecimento de vínculos e a conscientização, e foram reconhecidas pelas participantes como importantes para sua saúde mental durante o isolamento da pandemia.

O adoecimento psíquico feminino decorre de múltiplos fatores, advindos de áreas entrelaçadas do âmbito social e político. A corrosão das mentes femininas em prol do corpo configura-se como um mecanismo de controle político e mercadológico, que lucra com a busca incessante pela beleza e com a representação da aceitação. Nesse contexto, a comensalidade e a pressão estética operam como forças antagonistas no mesmo corpo social. Com base no conceito de sociedade do espetáculo, de Debord (2005), e nas formulações de Wolf (2018), compreende-se que a hipervigilância dos corpos e dos pratos transforma a alimentação e a comida em fontes de ansiedade e em barreiras para alcançar o ideal estético defendido pela mídia.

Esse padrão midiático exalta o corpo magro, esbelto e sem defeitos como o ápice da saúde, instaurando o questionamento sobre os limites do bem-estar e os sacrifícios feitos em prol da validação estética. Hessel e Furtado (2019) argumentam que há um entrelaçamento entre a mídia capitalista e a manutenção de estereótipos patriarcais, que impõem à figura feminina o dever de ser bela, passiva, submissa e pura, ao mesmo tempo em que promovem a patologização

de corpos gordos. Em consonância, Silva et al. (2018) sinalizam que a exaltação da magreza ultrapassa a estética, alcançando um valor social, moral e de sucesso. Ignora-se, assim, que o corpo gordo não é sinônimo absoluto de doença, tampouco o magro garante a ausência desta, o que evidencia o quanto as mulheres abdicam de parcelas substanciais de sua saúde em uma corrida inatingível.

Essa corrida é ditada por uma moda cíclica e por padrões mutáveis que não acompanham as necessidades da saúde humana. Souza, Lopes e Souza (2018) elucidam que os ideais estéticos não são lineares ou permanentes, variando desde a Antiguidade até a contemporaneidade segundo interesses políticos, religiosos ou mercadológicos. Um exemplo ilustrativo é a Vênus pintada por Sandro Botticelli no século XV: outrora símbolo de feminilidade, fertilidade e abundância, esse corpo hoje seria visto como um corpo a ser moldado e emagrecido. Wolf (2018) corrobora essa instabilidade ao afirmar que a beleza não é universal nem fixa e que aquilo que cada época considera belo nas mulheres apenas simboliza o comportamento feminino que essa época deseja impor.

Esse controle secular e transnacional sobre os corpos ultrapassa as esferas mercadológicas e atinge a vivência prática e íntima. Aires (2023) revela que a pressão para se enquadrar no padrão aceitável acarreta impactos severos, impulsionando a performance do sucesso e comportamentos extremos, como a troca de doces pelo cigarro, estimulada pela própria publicidade. Ademais, a manutenção desse enquadramento estético é frequentemente sustentada pelas camadas sociais mais próximas das mulheres que adoecem, incluindo parceiros, familiares e amigos, o que intensifica a cobrança por um corpo moldado à base da insatisfação (PINTO et al., 2020). Godoi, Pinto e Cardoso (2024) corroboram que a busca por padrões estéticos inatingíveis, amplificada pela mídia e pelas redes sociais, compromete a autoestima e a qualidade de vida das mulheres e pode resultar em isolamento, depressão e ansiedade, e Hessel e Furtado (2019) descrevem a mulher que se adequa a esse padrão como prisioneira de si mesma.

Na era digital, a fragilidade afetiva das mulheres abre espaço para agravantes comportamentais. Esse fenômeno gera uma bolha comparativa, irreal e favorável a transtornos, estimulada pela tática de influenciadores que vendem o desejo e uma representação inatingível, agravando o sentimento de desvalorização, sobretudo quando dificuldades financeiras

intensificam a insatisfação e a busca pelo ideal comercializado (MOREIRA, 2020; RIBEIRO et al., 2025).

Diante desse discurso, do “pânico alimentar” e da cacofonia de informações, instaura-se uma visão dicotomizada da alimentação, que classifica os alimentos em bons e maus, permitidos e proibidos, e reduz a comida a nutrientes (PELLERANO; GIMENES-MINASSE, 2015; SILVA et al., 2018; BURLANDY et al., 2021). Essa vigilância contínua e a culpabilização incitada pelo reflexo no espelho configuram-se como atos contra a saúde mental e a prática comensal. Como consequência final dessa engrenagem, presencia-se o esvaziamento da cultura, o declínio da socialização à mesa e a perda da autopercepção e do prazer outrora proveniente da alimentação.

Diante do cenário de exaustão física e mental, faz-se evidente a urgência de debater a pressão estética e seus impactos diretos no bem-estar feminino e na comensalidade. Contudo, a compreensão ampla de saúde, que envolve o bem-estar físico, mental e social, é frequentemente distorcida pela mídia. Oliveira-Costa et al. (2019), ao investigarem a cobertura sobre alimentação em um jornal popular, observaram que, mesmo quando o veículo segue as recomendações do Guia Alimentar, as notícias tendem a atribuir efeitos a alimentos específicos e dão pouco espaço à comensalidade. Os autores lembram, com base na literatura, que reduzir a alimentação ao controle individual de nutrientes e calorias agrava a “cacofonia” de alegações nutricionais e banaliza o ato de comer, o que pode dificultar o entendimento crítico da população.

Essa abordagem reducionista é aprofundada por Burlandy et al. (2021), que apontam como o conceito de alimentação saudável, embora complexo e multifacetado, é repetidamente tratado de forma medicalizante, num processo que os autores denominam farmacologização da alimentação. Ao reduzir o alimento a um fármaco, precariza-se o prazer alimentar e catalisa-se a obsessão e a hipervigilância. Em consonância, Gloria et al. (2021) observam que nutricionistas que se tornaram celebridades nas redes sociais enfatizam a disciplina e o controle de si e a adequação do corpo a um padrão *fitness*, reproduzindo o “nutricionismo”, que resume o alimento aos seus componentes nutricionais. Essa redução da complexidade da cultura alimentar transforma os alimentos em meros modeladores corporais, fomentando a culpabilização, um pensamento radicalizado e o consequente desgaste da prática comensal.

As consequências mais severas dessa pressão estética e mercadológica recaem sobre os corpos que divergem do modelo socialmente aceito. Paim et al. (2024) analisam que indivíduos gordos sofrem constante julgamento, sendo menosprezados e excluídos de espaços de exercício e de comensalidade devido à falta de acessibilidade e de proteção contra comportamentos hostis. A gordofobia causa profundas transformações psíquicas, sociais e nutricionais, frequentemente culminando na compulsão alimentar, que surge como resposta ao estresse gerado pelo preconceito contra o peso. Esse quadro torna-se ainda mais alarmante sob o recorte de gênero, idade e classe. Kilpela et al. (2025) evidenciam que, entre mulheres de meia-idade e idosas em situação de insegurança alimentar, a compulsão alimentar está associada a mais depressão, ansiedade, prejuízo psicossocial e estigma do peso internalizado e a pior qualidade de vida. Esse grupo, historicamente marginalizado pelo “mito da beleza” atrelado ao envelhecimento (WOLF, 2018), sofre a dissolução de seus comportamentos sociais, alimentares e psíquicos em decorrência da opressão estética e econômica.

Portanto, faz-se urgente o manejo estratégico dessa problemática por meio da educação, a fim de formar um senso crítico robusto sobre os conceitos de saúde e beleza. É imperativo que as mulheres consigam se desvincular das representações sociais e mercadológicas ou que, ao menos, aprendam a filtrar o fluxo de informações, minimizando a pressão estética e o adoecimento ligado ao gênero. Nesse sentido, Alvarenga et al. (2025) ressaltam o papel fundamental do nutricionista no manejo dos transtornos alimentares e no cuidado em saúde mental. A literatura defende uma intervenção preventiva e ética contra os padrões estéticos inatingíveis e os hábitos compensatórios, exigindo um acompanhamento especializado que supere a ótica estritamente biológica. Somente por meio do resgate das humanidades e do cuidado humanizado será possível acolher a população em risco e restabelecer uma relação saudável e cultural com o alimento e a comensalidade.

Como limitações, destaca-se que parte dos estudos analisados é anterior às transformações digitais recentes ou não tem as mulheres como foco exclusivo, e que a natureza bibliográfica desta revisão não permite mensurar o fenômeno em populações específicas. Recomenda-se, portanto, a realização de estudos de campo que investiguem diretamente a relação entre pressão estética e prática comensal entre mulheres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa permitiu analisar a importância da comensalidade e o esvaziamento simbólico vinculado à pressão estética exercida sobre o corpo feminino, além de compreender os fatores que conduzem a esse esvaziamento, os estigmas corporais e o consequente prejuízo para a saúde mental. A revisão integrativa, que abrangeu 30 fontes de diferentes abordagens e áreas do saber, consolida uma pauta relevante para o entendimento do tema e para a intervenção em saúde pública, tornando premente a educação nutricional e social da população.

Verificou-se que, a partir da cultura visual difundida pela mídia e de sua manutenção pelos grupos sociais próximos, as mulheres são colocadas como prisioneiras de um padrão a ser seguido. Assim, ao buscarem alcançar um ideal inatingível, acabam por precarizar sua saúde física e mental, fragilizando também as esferas sociais de suas vidas.

No que concerne à saúde e à nutrição, é necessário o cuidado adequado da comunidade, não apenas das mulheres, mas de todos os indivíduos oprimidos por essas imposições, que desenvolvem transtornos e agravos na incessante busca pela beleza. Esta, embora devesse ser um conceito subjetivo, foi padronizada de forma inalcançável e prejudicial à saúde. Por conseguinte, é imperativo um cuidado acolhedor e que, especialmente, os nutricionistas atuem para além da bioquímica dos nutrientes e da contagem calórica na prática clínica, buscando compreender o universo do paciente, seus determinantes sociais e o problema real subjacente à sua relação com a comida.

A partir da literatura analisada, já é possível assumir um lugar de crítica e dar destaque ao problema evidenciado, tornando notório o modo como a mulher é oprimida e adocece pela beleza que é constantemente forçada a buscar, o que resulta na fragilização da comensalidade feminina.

REFERÊNCIAS

AIRES, Aliana. Moda, magreza e empoderamento feminino: o consumo de cigarros como estilo de vida da mulher moderna nos EUA. **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, v. 20, n. 58, p. 308-341, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18568/CMC.V20I58.2849>.

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 38, e240092, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202538e240092pt>.

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200005>.

BARBOSA-SOUZA, Gimena; SOARES, Micheli; AMPARO-SANTOS, Lígia. “Comer em casa”: um estudo qualitativo sobre as práticas alimentares durante o distanciamento físico na pandemia de covid-19. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 33, n. 2, e2301824pt, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902024230180pt>.

BURLANDY, Luciene et al. Reflexões sobre ideias e disputas no contexto da promoção da alimentação saudável. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, supl. 1, e00195520, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00195520>.

CUERVO, Maria Rita Macedo; HAMANN, Cristiano; PIZZINATO, Adolfo. Produção, sociabilidade e tecnologia na relação pessoa-alimento. **Revista Psicologia Política**, São Paulo, v. 18, n. 42, p. 364-378, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-549X2018000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 set. 2026.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. Tradução de Francisco Alves e Afonso Monteiro. Lisboa: Edições Antipáticas, 2005.

DERAM, Sophie. **O peso das dietas**: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FALTIN, Andrea Ortolani; GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta. Comensalidade, hospitalidade e convivialidade: um ensaio teórico. **Rosa dos Ventos – Turismo e Hospitalidade**, Caxias do Sul, v. 11, n. 3, p. 634-652, 2019. DOI: <https://doi.org/10.18226/21789061.v11i3p634>.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. O fenômeno da comensalidade e suas funções sociais: uma discussão preliminar. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 162-175, 2023. DOI: <https://doi.org/10.70051/mangt.v3i1.53745>.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia et al. Comensalidade.com: uma reflexão introdutória sobre as novas tecnologias e as práticas do comer junto. **Revista Hospitalidade**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 102-123, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21714/2179-9164.2018v15n2.006>.

GLORIA, Nathalie Fonseca et al. Nutricionismo, postagens e celebridades: o que o oráculo nos diz para comer? **Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 636-647, 2021. DOI: <https://doi.org/10.29397/reciis.v15i3.2286>.

GODOI, Myllena Pereira Bispo de; PINTO, Katiely Vieira; CARDOSO, Lahís Alves Lopes. A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 6, p. 962-973, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i6.14429>.

HESSEL, Beatriz Ribeiro Cortez Cardozo Barata de Almeida; FURTADO, Izaura Maria Carvalho da Graça. A influência do padrão de magreza para a mulher na contemporaneidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 8, n. 1, p. 75-85, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v8i1.2098>.

KILPELA, Lisa Smith et al. The additive psychosocial effects of binge eating and food insecurity among midlife and older women. **Nutrients**, Basel, v. 17, n. 4, 730, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nui17040730>.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>.

MOREIRA, Marília Diógenes. A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, Vitória, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020. DOI: <https://doi.org/10.47456/pl.v10i25.30680>.

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 set. 2026.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>.

OLIVEIRA-COSTA, Mariella Silva de et al. De que alimentação estamos falando? Discursos de jornalistas e análise de conteúdo de notícias populares. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 23, e180093, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/Interface.180093>.

PAIM, Marina Bastos et al. Gordofobia faz mal à saúde: efeitos da gordofobia na relação com a comida, com a atividade física e na saúde mental das pessoas gordas. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, e34096, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434096pt>.

PELLERANO, Joana Angélica; GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. “Low carb, high fat”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 493-506, 2015. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16108>.

PEREIRA-CASTRO, Maína et al. Mesa posta para a saúde: uma netnografia sobre comensalidade digital em uma comunidade virtual de mulheres. **Revista Hospitalidade**, São Paulo, v. 21, p. 733-760, 2024. DOI: <https://doi.org/10.29147/revhosp.v21i.1179>.

PINTO, Lorena Santos et al. Representações sociais de beleza e de saúde entre mulheres com obesidade. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 38, n. 100, p. 290-315, 2020. DOI: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.38.100.AO05>.

RIBEIRO, Márcia Alves et al. O impacto das redes sociais na saúde mental feminina por pressão estética. **Revista Foco**, [S. l.], v. 18, n. 4, e8217, 2025. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n4-050>.

ROCHA, Julia; PIMENTEL, Ana Carolina Ribeiro. Formação do olhar a partir de um referencial imagético: a pressão estética sobre o corpo feminino. **Revista Digital do LAV**, Santa Maria, v. 15, e26, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5902/198373470089>.

SILVA, Amanda Ferreira da. **Transtorno da compulsão alimentar em mulheres**: uma revisão integrativa dos fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental. 2025. 47 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/268895>. Acesso em: 21 set. 2026.

SILVA, Ana Flávia de Sousa et al. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2018.33305>.

SOUZA, José Carlos; LOPES, Luiz Henrique Bernardinelli; SOUZA, Vítor Cruz Rosa Pires de. A dimensão do belo no tempo. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 10, n. 3, p. 87-94, 2018. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v10i3.637>.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.