



## O QUE É UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

*Transtornos Alimentares são doenças que causam graves alterações na maneira como as pessoas comem e nos pensamentos e sentimentos relacionados à alimentação.* As pessoas que têm transtornos alimentares geralmente preocupam-se de maneira exagerada com a alimentação, com seu peso e a forma corporal. Os transtornos alimentares afetam principalmente mulheres de 12 a 35 anos de idade, porém também podem ocorrer em mulheres de outras faixas etárias e em homens. Os dois tipos principais de transtorno alimentar são a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa.

As pessoas que apresentam Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa tendem a ser extremamente críticas sobre seus corpos. Elas geralmente sentem-se gordas, mesmo que estejam muito emagrecidas ou desnutridas. Elas também podem apresentar medo intenso de engordar e isto pode afetar todas as suas atividades. Frequentemente, os portadores de transtornos alimentares não reconhecem que têm um problema de saúde.



[WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR](http://WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR)

Textos elaborados por Antonio Leandro Nascimento.  
Solicitamos que, em caso de publicação do conteúdo, seja observado os créditos para evitar futuros transtornos.



## FALANDO SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES

PROJETO  
PSIQUIATRIA  
PARA UMA VIDA  
MELHOR

# ANOREXIA NERVOSA

A anorexia nervosa afeta cerca de 0,51% das mulheres jovens. Este transtorno é diagnosticado quando as pacientes apresentam um medo constante de engordar, mesmo estando com um peso abaixo do normal. Com isso, as alterações de comportamento apresentadas por essas mulheres podem envolver a restrição alimentar extrema ou o uso de medidas para compensar as poucas calorias ingeridas através da alimentação, seja através de exercícios exagerados, de vômitos forçados ou uso de laxantes.

***A restrição alimentar pode causar alguns efeitos danosos ao corpo, tais como:***

- Interrupção da menstruação
- Osteopenia ou osteoporose (“enfraquecimento dos ossos”)
- Alterações no aspecto das unhas e do cabelo
- Pele seca
- Anemia
- Constipação (dificuldade para evacuar)
- Redução da pressão arterial
- Queda da temperatura do corpo
- Desnutrição
- Depressão e letargia

# BULIMIA NERVOSA

A Bulimia Nervosa é caracterizada por episódios em que a pessoa come, em um curto período de tempo, uma quantidade muito grande de comida, superior a que uma pessoa de mesma idade, constituição e peso comeria, por vezes engolindo sem mastigar, sem saborear, misturando diversos tipos de alimentos ou ainda comendo comida gelada. Estes episódios normalmente são interrompidos pela chegada de outra pessoa, ou quando o paciente fica tão exausto que dorme cansado de tanto comer, ou ainda quando o estômago, de tão distendido, começa a doer. Depois destes episódios de exagero alimentar, os portadores de Bulimia Nervosa costumam realizar episódios de compensação para tentar evitar o ganho de peso, como provocar vômitos ou usar um laxante. Estes comportamentos normalmente ocorrem fora das vistas de outras pessoas, pois costumam causar vergonha e desconforto e não costumam ser notados até que se tornem tão frequentes que causem um prejuízo significativo à vida da pessoa.

***A Bulimia Nervosa também pode causar alterações físicas:***

- Garganta constantemente inflamada
- Aumento do volume das glândulas parótidas, localizadas no pescoço.
- Alterações no esmalte dos dentes causadas pelo ácido contido nas secreções do estômago, tornando os dentes amarelados
- Halitose (“mau hálito”)
- Problemas intestinais pelo uso exagerado de laxantes
- Problemas renais causados pelo uso de diuréticos

***Em alguns casos, os transtornos alimentares estão relacionados a outros transtornos e problemas psiquiátricos, como a depressão, o transtorno obsessivo-compulsivo e o abuso de álcool ou outras drogas.*** As pesquisas realizadas até o momento sugerem que há traços hereditários nos transtornos alimentares, porém estas doenças também podem aparecer em famílias que não apresentam nenhum outro caso de transtorno alimentar. Sem o tratamento correto, os pacientes podem desenvolver problemas nutricionais, dentários e cardíacos, alguns deles potencialmente fatais. ***Entretanto, o tratamento psiquiátrico pode proporcionar a estas pessoas o retorno a hábitos alimentares saudáveis e a um estado de saúde física e emocional.***

## TRATAMENTO

O tratamento dos transtornos alimentares envolve a participação de diversos profissionais, com diversas técnicas. Habitualmente, o tratamento envolve o atendimento médico realizado por psiquiatras, com prescrição de medicamentos e psicoterapia e também por outros especialistas, como endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos, que auxiliarão o paciente a recuperar os hábitos alimentares saudáveis. Através do tratamento adequado, os indivíduos portadores de um transtorno alimentar podem recuperar seu bem-estar e sua auto-estima sem que o peso e a forma corporal sejam os valores mais importantes da sua vida.



**WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR**