

10

FATOS IMPORTANTES SOBRE

TRANSTORNOS ALIMENTARES

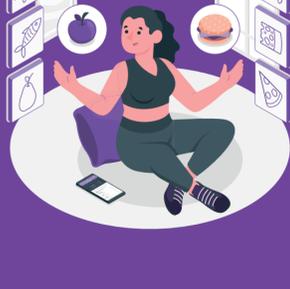
E DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL



1 - O QUE SÃO?

Perturbações complexas, multifatoriais e **persistentes** na alimentação ou no comportamento alimentar, capazes de prejudicar a saúde física, a relação com a comida e o funcionamento psicossocial de uma pessoa.

Alguns dos transtornos mais prevalentes são a anorexia, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar.



2 - E OS DISTÚRBIOS DE IMAGEM?



Transtornos alimentares podem afetar a maneira como a pessoa percebe a sua autoimagem, levando a distorções, insatisfação com a aparência física, preocupação exagerada e **sentimentos negativos** sobre a forma e o tamanho do corpo.

Distúrbios de imagem corporal são um critério importante para o diagnóstico diferencial de transtornos alimentares.

3 - TAMBÉM É "COISA DE HOMEM"

Transtornos alimentares e insatisfação corporal afetam (e muito) o público masculino, mas os homens tendem a esconder mais os sintomas e os comportamentos nocivos.

Quando a patologia é associada com "doença de mulher" ou sinal de "fraqueza", é produzido um **estigma**, que faz com que os homens procurem ainda menos ajuda profissional.



4 - UM GRANDE PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA



Além dos diferentes gêneros, também atingem pessoas de diversas idades, raça/cor, peso corporal, orientação sexual e nível socioeconômico. A genética e o ambiente influenciam o desenvolvimento de transtornos alimentares, mas os **determinantes sociais** e as vivências de **desigualdade** são questões fundamentais sobre a forma como cada pessoa será particularmente afetada pelo problema.

5 - JULGAR É SILENCIAR

A presença de sentimentos como insegurança, culpa e medo do que o outro vai pensar são relatos comuns que somados ao ideal de beleza e sucesso predominante na sociedade, tornam o problema ainda mais complexo. Uma aparência supostamente saudável pode esconder um problema sério. É importante prestar atenção aos pequenos sinais e buscar ajuda profissional sempre que possível. Uma escuta aberta e acolhedora pode fazer toda a diferença!



6 - TEM TRATAMENTO MAS O CÁLCIO...



Com o devido acompanhamento multiprofissional e a reabilitação nutricional, boa parte dos problemas é reversível. Porém a perda de **densidade óssea** e a erosão do **esmalte dentário** exigem atenção especial e podem ter consequências no longo prazo: fraturas, deformidades, dificuldades na mastigação, dores, restrições de mobilidade, prejuízos na qualidade de vida e autoestima.

7- VIOLÊNCIA AUTOPROVOCADA

A associação entre transtornos alimentares e **risco de suicídio é alta**. Nos casos de anorexia nervosa as taxas são de 12 por 100.000 por ano. A avaliação integral do risco deve considerar os comportamentos e a presença de ideação suicida, assim como o grau de estruturação dessa intenção, o histórico de tentativas e demais questões de **saúde mental** que também possam afetar a qualidade de vida da pessoa.



8- OUTROS TRANSTORNOS



Embora menos comuns, há outros quadros que requerem atenção. **A pica**: ingestão de substâncias não nutritivas ou ingestão de forma persistente e grave; **o transtorno de ruminação**: a regurgitação repetida do alimento depois de ingerido; **o transtorno alimentar restritivo**: quando não há evidência de perturbação em relação ao peso ou a forma corporal, mas a ingestão é insuficiente ou há falta de interesse do sujeito em alimentar-se; **e o transtorno de compulsão alimentar**: a ingestão de grandes quantidades de alimento, associada com a sensação de falta de controle.

9 - INTERNET E INFORMAÇÕES SEGURAS

A mídia e as **redes sociais definem padrões de beleza** e podem deixar a um grau maior de **insatisfação corporal**. Exposição a conteúdos e perfis que tratam sobre perda de peso, dietas, remédios, exercícios e dicas de alimentação sem orientação profissional confiável pode trazer riscos, principalmente em uma fase da vida onde as referências corporais e o senso crítico ainda estão em processo de construção.



10- ONDE BUSCAR TRATAMENTO?



As **UBS** são a principal porta de entrada para o cuidado, inclusive para as demandas que envolvem sofrimento psíquico e saúde mental. A **cidade de São Paulo** também conta com uma rede de **102 CAPS**, que podem ser acessados sem a necessidade de encaminhamento prévio. Só em 2022 esses serviços realizaram centenas de procedimentos de **investigação diagnóstica, atenção, tratamento e acompanhamento de queixas relacionadas a transtornos alimentares**.