

Saúde Comportamental

TRANSTORNOS ALIMENTARES

O que é um Transtorno Alimentar?

Os transtornos alimentares são doenças de saúde comportamental que são caracterizados por sentimentos, atitudes e comportamentos intensos sobre o peso e os alimentos. As causas exatas são desconhecidas, mas a investigação sugere que estas incluem a genética, fatores biológicos, psicológicos, culturais e sociais.

Todos podemos comer em demasia de tempos a tempos, ou fazer dietas para perder alguns quilos. Mas quando o nosso comportamento de alimentação se torna um padrão rígido e extremo de restrição de alimentos (anorexia), comer em excesso e purgar (bulimia) ou comer compulsivamente, essa pessoa pode ter um transtorno alimentar.

Um transtorno alimentar é uma doença médica, tratável. Pode estar acompanhado por depressão, ansiedade, sentimentos de vergonha e culpa e sentimentos negativos sobre nós próprios ou sobre o nosso corpo. A deteção e o tratamento precoces são importantes. Quanto mais cedo a pessoa receber tratamento, melhores as hipóteses de uma recuperação completa.

Os sintomas de um transtorno alimentar podem não ser evidentes. As pessoas mais próximas da pessoa que sofre de um transtorno alimentar podem não reconhecer os sintomas durante algum tempo, já que as pessoas com um transtorno alimentar frequentemente tentam ocultá-lo. Os transtornos alimentares podem afetar qualquer pessoa, independentemente do sexo ou da idade.

A Anorexia, a Bulimia e o Comer Compulsivamente são os Três Principais Tipos de Transtornos Alimentares

Anorexia: As pessoas com anorexia demonstram um esforço excessivo em perder peso e um medo extremo de ganhar peso. As pessoas com anorexia frequentemente são muito magras e os seus corpos nem sempre têm os nutrientes necessários para funcionarem normalmente.

Os sintomas de anorexia incluem:

- Recusar comer e ter medo de ganhar peso
- Desenvolver rituais em torno da comida, como cortar a comida em pedaços pequenos ou organizar a comida no prato comendo muito pouco
- Uma preocupação com o peso, os alimentos, as calorias ou as gramas de gordura
- Inventar desculpas para saltar refeições } Perder peso rapidamente

- Ter uma imagem corporal distorcida, sentir-se "gorda/o" mesmo quando com falta de peso e subnutrida/o
- Fazer exercício em excesso para perder peso
- Perda da menstruação nas mulheres que tenham alcançado a puberdade

Bulimia: A Bulimia envolve episódios repetidos de comer excessivamente ou de forma compulsiva. Durante um episódio de alimentação compulsiva, uma pessoa com bulimia perde o controlo sobre a sua alimentação e sente um instinto intenso de se livrar da comida purgando. A purga pode tomar muitas formas, incluindo o vómito auto-induzido, exercício excessivo ou a utilização de laxantes. Ao contrário das pessoas que sofrem de anorexia, as pessoas com bulimia frequentemente permanecem num intervalo de peso normal, no entanto, podem sofrer de outras complicações médicas.

Os sintomas de bulimia incluem:

- Alimentação compulsiva em privado
- Insatisfação extrema com o tamanho e formato do corpo, sentindo-se "gorda/o"
- Personalidade perfeccionista
- Planear o dia para encontrar momentos para alimentação compulsiva e purga
- Ir à casa-de-banho com frequência depois das refeições
- Problemas dentários como resultado do vómito frequente
- Refluxo ácido

Distúrbio da Alimentação Compulsiva: As pessoas que sofrem de distúrbio de alimentação compulsiva alimentam-se de forma descontrolada, por vezes em segredo e sem estarem fisicamente com fome. As pessoas com muito excesso de peso podem estar a lutar contra um distúrbio de alimentação compulsiva, embora as pessoas que têm distúrbios de alimentação compulsiva possam ter um peso médio ou estarem até abaixo do peso.

Sintomas de Distúrbio de Alimentação Compulsiva:

- Incapaz de parar de comer voluntariamente
- Comer rapidamente
- Comer até se sentir inchado e desconfortavelmente cheio
- Comer sozinho
- Esconder ou roubar comida

Procurar Tratamento

Os transtornos alimentares não tratados podem se tornar perigosos para a vida. A identificação e tratamento precoces podem conduzir a melhores resultados.

Existem vários níveis de serviços de tratamento que são eficazes em ajudar as pessoas com um transtorno alimentar. É necessário realizar uma avaliação por um especialista de saúde comportamental para recomendar qual o nível de cuidados que é mais adequado. Esta avaliação pode também incluir consultas com profissionais médicos e de nutrição. É importante que os planos de tratamento sejam personalizados às necessidades específicas do indivíduo.

Os objetivos do tratamento consistem em trabalhar para estabilizar medicamente alguém com um transtorno alimentar; ajudando a pessoa a interromper os comportamentos auto-destrutivos e desenvolver hábitos alimentares saudáveis; e para abordar e resolver quaisquer questões emocionais que possam estar a contribuir para o transtorno alimentar.

Dependendo dos resultados da avaliação, o tratamento pode incluir hospitalização de internamento, tratamento residencial agudo, hospitalização parcial, tratamento em ambulatório intensivo, terapia comportamental cognitiva em ambulatório e psicoterapia em ambulatório. Outros serviços incluem aconselhamento de nutrição, monitorização médica do peso e medicação psiquiátrica quando adequado. É importante que os membros da equipa de tratamento trabalhem em proximidade para um melhor sucesso na resolução de um transtorno alimentar.

Caso ache que você ou um membro da sua família pode ter um transtorno alimentar, converse com o seu médico de cuidados primários, que poderá ser um recurso útil para um reencaminhamento para tratamento adequado.

RECURSOS ÚTEIS

Associação de Serviços Múltiplos para Transtornos Alimentares (MEDA), Saúde Comportamental
866.343.MEDA | medainc.org

A MEDA é uma organização sem fins lucrativos dedicada à prevenção e tratamento de transtornos alimentares e alimentação desordenada. A MEDA serve como uma rede de apoio e recursos para pacientes e famílias.

Instituto Nacional de Saúde Mental

866.615.6464 | nimh.nih.gov

Esta organização fornece informação sobre os sintomas, diagnóstico e tratamento de problemas de saúde mental. Estão disponíveis brochuras, fichas informativas e outras informações educativas.

Associação Nacional dos Transtornos Alimentares (NEDA)

800.931.2237 | nationaleatingdisorders.org

A NEDA é uma organização sem fins lucrativos dedicada a apoiar os indivíduos e famílias afetadas por transtornos alimentares.

Para obter mais informações e encaminhamentos para tratamento, tuftshealthplan.com ou ligue para os Serviços a Membros no número que consta em seu cartão de identificação de membro do Plano de Saúde Tufts. O seu prestador de cuidados primário também pode ser um recurso útil.