Transtornos Alimentares

Unimed
Belo Horizonte

Movimenta PBH
PROGRAMA DE VALORIZAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR

Adriana de Castro Torres

Psicóloga Clínica

CRP: 04/68870

- Atendimento para adultos, acolhimento e tratamento psicoterapêutico.
- Técnica em Nutrição e Dietética, experiência em organização de cozinhas industriais e orientação alimentar. Palestras educativas.

Audiodescrição

O que são os transtornos alimentares?

O que são transtornos alimentares?

Transtornos alimentares são sérias condições de saúde que prejudicam a vida a curto e longo prazo.

Tipos mais comuns:

- Anorexia nervosa
- Bulimia nervosa
- Compulsão alimentar

Como se caracterizam?

São comportamentos alimentares inadequados que interferem nas relações psicossociais, alterando a qualidade de vida .

Alteram o pensamento que se torna patológico em relação à forma e peso corporais.

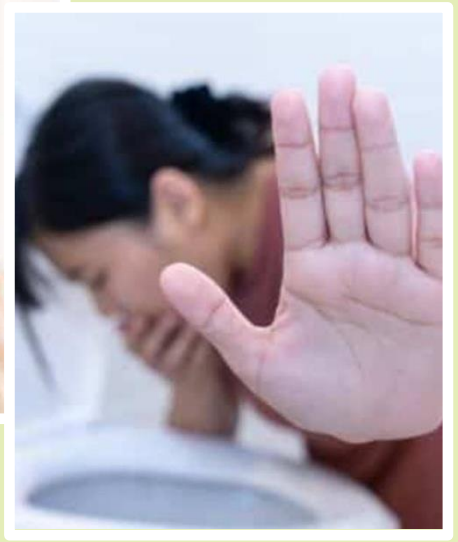
Principais transtornos alimentares e suas diferenças.

Anorexia Nervosa

Na **Anorexia nervosa** há uma perda de peso induzida pela abstenção de alimentos e uma busca implacável de magreza .

Bulimia Nervosa

Na **Bulimia nervosa**, há uma preocupação exagerada com o comer, fazendo com que a pessoa provoque vômitos após a ingestão de alimentos.



Compulsão Alimentar

A **Compulsão alimentar** é uma condição complexa determinada por fatores genéticos, desenvolvimento psicológico, cultura alimentar e disfunção de mecanismos de saciedade.

Os transtornos alimentares acometem mais **mulheres**, na adolescência e no início da vida adulta.

Desconstruindo mitos

Os transtornos alimentares mexem com as emoções e com a maneira como as pessoas lidam com os outros.

A baixa autoestima e a imagem distorcida do corpo são comuns.

Devem ser tratadas com cuidado, evitando críticas sobre sua aparência.

O apoio de uma equipe multidisciplinar com psicólogos, psiquiatras e nutricionistas pode ser necessário.

Unimed
Belo Horizonte

Fatores biológicos e culturais

Fatores biológicos:
Necessidade calórica de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais.

Fatores culturais:
Crenças alimentares, costumes familiares, aspectos religiosos e filosóficos.

A televisão e as mídias sociais interferem diretamente na escolha dos alimentos, promovendo um culto ao corpo distorcido da realidade.

Alterações cognitivas e comportamentais

A educação alimentar deve começar após o desmame.

Refeições em família representam um importante evento na promoção de uma alimentação saudável.

O que os adultos alimentam exerce grande influência na escolha das crianças e colabora na construção dos hábitos alimentares até a vida adulta.

Estresse, ansiedade e depressão podem levar à compulsão alimentar ou à restrição de alimentos.

A importância da abordagem familiar no tratamento

O apoio da família é essencial para tratar transtornos alimentares.

A abordagem das famílias pode ajudar nos cuidados e nas mudanças de comportamento.

Os transtornos alimentares têm múltiplos fatores de desenvolvimento e, por isso, não se deve buscar culpados, mas sim focar no problema.

Alguns sinais de transtornos alimentares

- Preocupação exagerada com o corpo.
- Isolamento por estar acima do peso.
- Perda rápida de peso por não se alimentar.
- Estar sempre em dieta.
- Excesso de exercício físico.
- Culpa após ingerir alimentos.
- Se esconder após as refeições para provocar vômito.
- Sempre dar desculpa para não se alimentar.
- Evitar fazer as refeições com a família e os amigos.
- Sempre se comparar ou se espelhar em falsos padrões estéticos.

Obrigada!

Agradeço a oportunidade e a parceria da Unimed com a Prefeitura de Belo Horizonte.

Saúde!

Adriana de Castro Torres
Psicóloga Clínica
CRP: 04/68870

Referências bibliográficas

- DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 2. Porto Alegre: Editora ArtMed, 2008, 438 p.
- QUAIOTIL Teresa Cristina Bolzan; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. Psicologia, USP, 2006.
- VAZ, Dss e BENNEMANN, Rm (2014). Comportamento Alimentar e hábito alimentar: uma revisão. Revisão Uningá, 20 (1). Obtido em https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557
- FELIPE, Luís. (https://psidofuturo.com.br/author/luis-felipe/) entenda transtornos alimentares e seus impactos. Maio 9, 2024. Blog Psi do futuro.
- ROSSI, Alessandra, MOREIRA, Emília Addison Machado, RAUEN Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar, uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr., 21(6): 739-748, nov., dez., 2008.UFSC.
- Dáquer AFC, Duchesne M, Simão C. A importância da abordagem familiar no tratamento dos transtornos alimentares. Debates em Psiquiatria [Internet]. 30 de setembro de 2019 [citado 8 de junho de 2024];9(3):44-50. Disponível em: https://revistardp.org.br/revista/article/view/53
- GORGATI, Soraia Bento; HOLCBERG, Alessandra S e OLIVEIRA, Marilene Damaso de Rev. Bras. Psiquiatr. 2002;24(Supl. III):44-8 Abordagem psicodinâmica no tratamento dos transtornos alimentares. Programa de Orientação e Assistência aos Transtornos Alimentares do Departamento de Psiquiatria da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil. Rev. Bras. Psiquiatr. 2002;24(Supl. III): 44-8.
- PREVIATO, Helena. O que determina as escolhas alimentares? Blog Nutrição e Ciência. Comportamento alimentar. 6 de junho de 2018.

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte

ANS - Nº 34.388-9