

## Problemas de saúde associados à bulimia

---

- Complicações ao nível da saúde oral, com desgaste do esmalte dentário, podendo mesmo levar à perda de dentes;
- Infecções e perturbações da faringe e laringe, (laringites e faringites provocada pela acidez dos vómitos);
- Infecções no pâncreas;
- Gastrites;
- Desidratação do corpo;
- Calosidades no espaço entre os dedos das mãos provocados pelos dentes aquando da provocação do vómito;
- Alterações de humor que podem incluir a depressão, tristeza e sentimentos de culpa.

**Deves ter em conta que qualquer distúrbio alimentar leva a que a pessoa se sinta com um peso superior ao desejado, trazendo assim uma enorme angústia e sentimentos de baixa auto-estima.**

**Por isso, é extremamente importante que estes problemas sejam detetados e acompanhados o mais cedo possível para assim minimizar os sintomas já referidos e o impacto psicológico inerente a esta perturbação.**

## Quando devo contactar o GAA?

---

Deves ter em conta que qualquer distúrbio alimentar leva a que a pessoa se sinta com um peso superior ao desejado, trazendo assim uma enorme angústia e sentimentos de baixa auto-estima. Por isso, é extremamente importante que estes problemas sejam detetados e acompanhados o mais cedo possível para assim minimizar os sintomas já referidos e o impacto psicológico inerente a esta perturbação.

## Informação útil

---

<https://www.portaldasaudemental.pt/interferencias-na-saude-mental/perturbacoes-mentais/perturbacoes-alimentares/>



## Contactos

---

Contacta o SAS/GAA para rastreio especializado e encaminhamento.

**E-mail:** sas.gaa@iscte-iul.pt

**Telefone:** +351 217903095 no horário de marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

## Mais informação

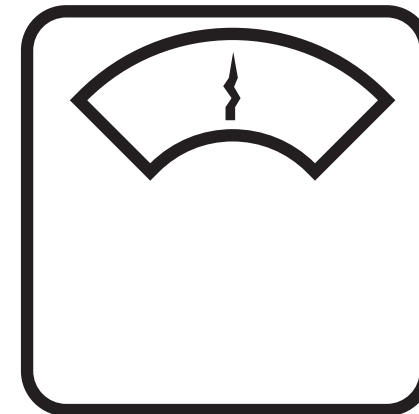
---

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa>



## Serviços de Ação Social Gabinete de Aconselhamento ao Aluno

# Perturbações Alimentares



Folheto informativo

# O que são Perturbações Alimentares?

São alterações significativas no nosso comportamento alimentar, acompanhadas por um desequilíbrio psicológico grave, normalmente originado por problemas emocionais.

As perturbações alimentares assumem diferentes formas, como por exemplo, comer demais, comer muito pouco (ou simplesmente evitar a todo o custo ingerir comida), assim como utilizar diversas dietas ou planos com o propósito de eliminar calorias.

Os distúrbios alimentares são influenciados por diversos fatores, tais como socioculturais, pessoais e familiares, que poderão levar a que a pessoa tenha uma preocupação excessiva com a alimentação ou com a imagem corporal.

## Perturbações alimentares mais comuns

Provavelmente já ouviste falar de anorexia (nervosa), bulimia (nervosa), ou até mesmo de alimentação compulsiva, que são três dos comportamentos mais frequentes na área das perturbações alimentares.

Apesar de afetarem, na grande maioria, jovens adultas ou raparigas no início da adolescência, os rapazes e homens, também são afetados.

A prevalência de perturbações alimentares no sexo masculino tem vindo a aumentar nos últimos anos. Abordaremos de seguida, de modo mais pormenorizado, algumas destas perturbações alimentares.

## Anorexia (Nervosa)

É composta por um grupo de sintomas severos (e que muitas vezes podem colocar a vida da pessoa em risco), que se traduzem numa perda de peso acentuada. Anorexia significa perda de apetite e na realidade, a pessoa com anorexia mantém o seu apetite normal, mas controla-o de forma drástica. Esta perturbação é por vezes designada “Doença da distorção”, porque quem sofre de anorexia, persiste em pensar que está gorda demais, estando demasiado magra. A recusa em ingerir alimentos, serve para mascarar sentimentos e angústias intensas, dando à pessoa a sensação de maior controle da sua vida.

### Sinais de alerta!

- Pesar-se frequentemente;
- Preocupar-se muito com a alimentação dos outros e aumento do interesse em cozinhar para outras pessoas;
- Negar que está com um peso muito baixo ou que tem um problema com a comida, manipulando os outros de forma a esconder o problema;
- Evitar conversas sobre hábitos alimentares e peso;
- Evitar fazer refeições acompanhado;
- Ter um peso muito inferior ao que é esperado para a idade e altura;
- Espalhar a comida no prato para que pareça que tem muita quantidade;
- Verificar os rótulos dos produtos alimentares de forma obsessiva, à procura da quantidade de calorias;
- Comer quantidades mínimas de comida, negar-se a comer por completo (apresentar inúmeras desculpas para não comer, usando o pretexto de estar em dieta), ou restringir de forma excessiva o consumo de alimentos que contêm gorduras ou açúcares;

- Induzir o vômito, utilizar laxantes em excesso, tomar comprimidos para reduzir o apetite;
- Colocar demasiada ênfase na imagem corporal tornando-se obcecado em exercício físico, usar roupas largas de forma a esconder a imagem;
- Sentimentos depressivos e tendência ao isolamento.

## Problemas de saúde associados à anorexia

- Atraso da entrada na puberdade, irregularidade ou perda da menstruação nas raparigas (3 ciclos consecutivos);
- Baixa resistência a temperaturas mais baixas, que resulta em sentir frio constantemente, mesmo em situações que não seria suposto;
- Dificuldades em dormir, o que contrasta paradoxalmente com uma sensação de cansaço constante;
- Obstipação (ou dores abdominais), tensão arterial baixa e diminuição do ritmo cardíaco que podem resultar em desmaios frequentes;
- Dificuldades de concentração, tonturas e cefaleias;
- Em casos mais graves pode levar a atrofia muscular, osteoporose, infertilidade, diversos problemas cardíacos, anemia, entre outros;
- Caso não receba ajuda profissional, e na sequência dos problemas de saúde associados a anorexia pode levar à morte.

## Bulimia (Nervosa)

As pessoas com bulimia têm episódios em que ingerem grandes quantidades de comida, de forma descontrolada, num curto espaço de tempo. Apresentam um peso corporal dentro dos valores normais para a sua idade e altura, o que dificulta aos outros perceberem o que está a acontecer. Após os episódios de empanturramento, sentem vergonha e culpabilidade pelo que fizeram, o que desencadeia uma segunda fase onde a pessoa tenta encontrar forma de se livrar do que ingeriu, induzindo o vômito ou utilizando laxantes e diuréticos.

Geralmente, existem grandes períodos de jejum antes deste episódio, de forma a maximizar a quantidade de alimentos ingeridos. Come-se grandes quantidades de hidratos de carbono, açúcares e/ou gorduras saturadas, que são alimentos com muitas calorias. Depois há um vazio emocional muito acentuado e é comum existir um histórico anterior de anorexia.

### Sinais de alerta!

- Comer compulsivamente grandes quantidades de comida num curto espaço de tempo e posterior sentimento de culpa;
- Vômitos auto-induzidos e utilização de diuréticos e laxantes de modo a evitar o ganho de peso (a pessoa desloca-se à casa de banho logo após as refeições);
- Necessidade de fazer exercício físico de forma exagerada;
- Comer secretamente para esconder o seu descontrolo de ingestão compulsiva de alimentos de modo a evitar demonstrar a vergonha e sentimentos de culpa que daí advêm.
- Obsessão com o conteúdo calórico dos alimentos.
- Baixa auto-estima e falta de autoconfiança;
- Ficar ansiosa com a aproximação das horas das refeições.