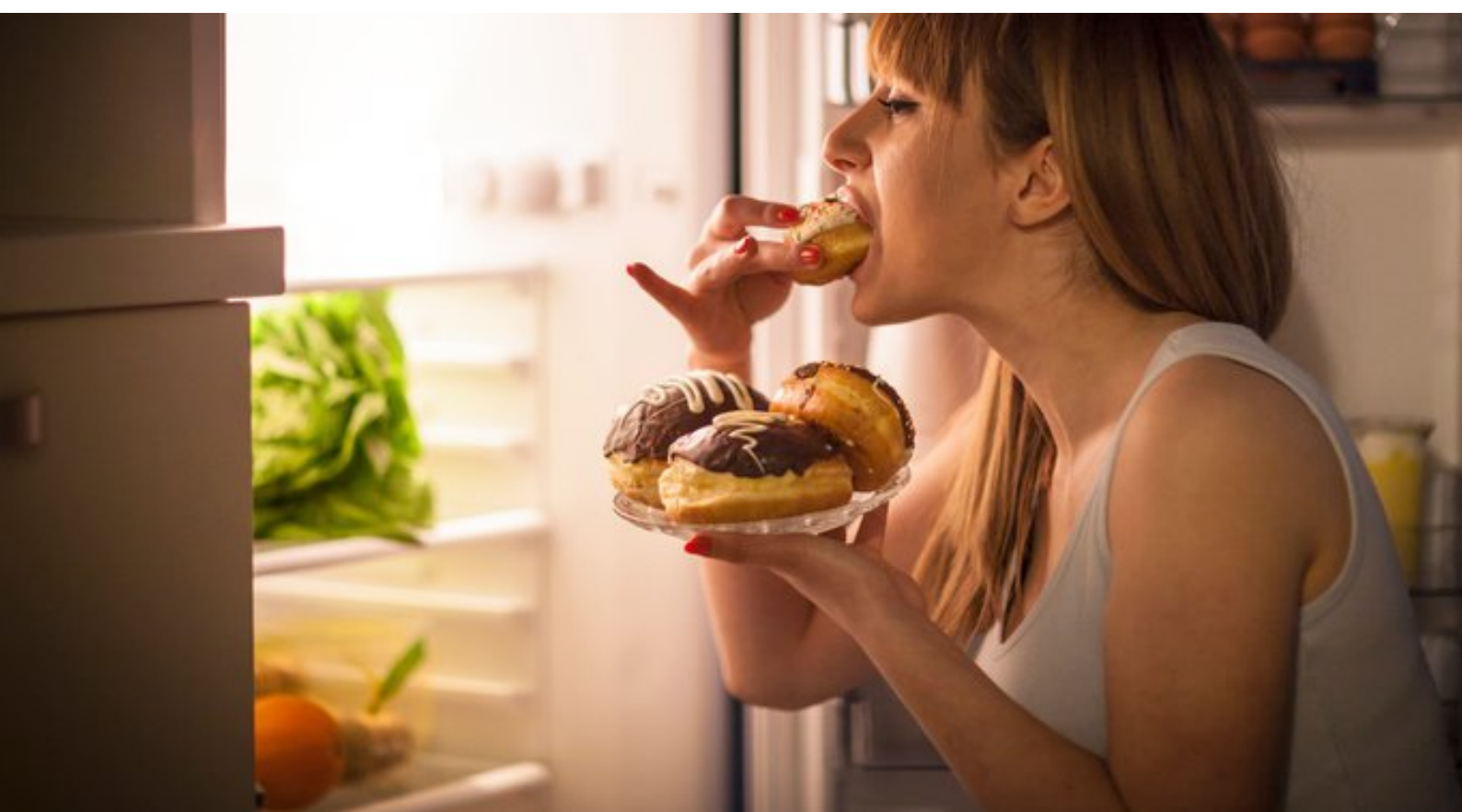




TRANSTORNOS ALIMENTARES

Como a
nutrição
pode
ajudar?





TRANSTORNOS ALIMENTARES

Como a
nutrição
pode
ajudar?

Grupo: Alexandre Fernandes; Gabriela Prado;
Isabella Schwanz; Layra Oliveira; Marcela Araújo;
Suellen Santos e Yasmin Santos
Orientadora: Mayara Monteiro

VITÓRIA/ES
2020



01 O QUE SÃO OS TRANSTORNOS ALIMENTARES?

07 TIPOS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

08 TRANSTORNO DA ALIMENTAÇÃO DA PRIMEIRA INFÂNCIA

09 PICA

10 TRANSTORNO DE RUMINAÇÃO

11 ANOREXIA NERVOSA

17 BULIMIA NERVOSA

22 COMPULSÃO ALIMENTAR

25 ORIENTAÇÕES PARA A REVENÇÃO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E MANUTENÇÃO DA SAÚDE

O que são os Transtornos Alimentares?

Diariamente, somos bombardeados por imagens do que representa o corpo “ideal” na nossa sociedade. Os hábitos alimentares são divulgados como meio para alcançar esse ideal – um corpo eternamente jovem e admirado.

Como resposta a essa pressão social, algumas pessoas adotam atitudes extremas, na busca patológica pelo controle ou pela perda de peso, e assim surgem os transtornos alimentares.

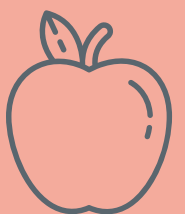


O que são os Transtornos Alimentares?

DISTURBIO ALIMENTAR: Alteração leve e de curto prazo no padrão alimentar em resposta a algum acontecimento estressante, doença ou mesmo ao desejo de modificar o perfil da dieta por várias razões de saúde ou de aparência física.



TRANSTORNO ALIMENTAR: Alteração grave do padrão alimentar associada a problemas fisiológicos. Os problemas associados são restrição alimentar, compulsão alimentar, vômitos forçados e variação do peso. Esses transtornos também envolvem várias alterações cognitivas e emocionais que afetam o modo como a pessoa percebe e vivencia seu corpo.





O que são os Transtornos Alimentares?

Na atualidade, tem-se feito dietas com frequência, devido a isso pode ser difícil dizer onde o problema deixa de ser distúrbio alimentar e passa a ser um transtorno alimentar. De fato, muitos transtornos alimentares começam por uma simples dieta. Em seguida, eles evoluem e passam a envolver alterações fisiológicas associadas à restrição alimentar, compulsão alimentar, vômitos forçados e variação do peso. Além disso, envolvem várias alterações cognitivas e emocionais que afetam o modo como a pessoa percebe e vivencia seu corpo, inclusive sentimentos de angústia ou de preocupação exagerada com a forma física ou o peso.

Os transtornos alimentares a serem abordados são: transtorno da alimentação da primeira infância, pica, transtorno de ruminação, anorexia nervosa e bulimia nervosa

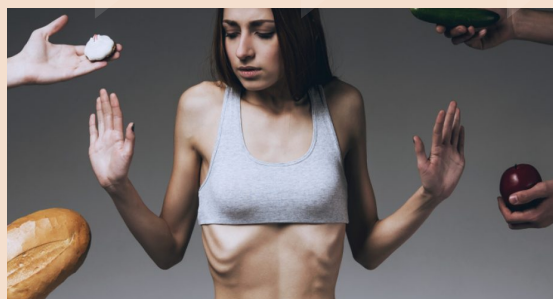
Tipos de Transtornos Alimentares

**Transtorno da
alimentação da primeira
infância**



Pica

**Transtorno de
ruminação**



Anorexia nervosa

Bulimia nervosa

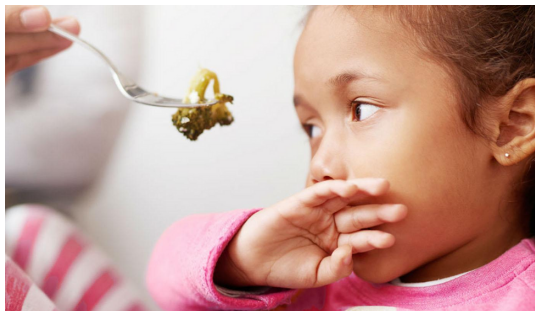


**Compulsão
alimentar**



Transtorno da alimentação da primeira infância

O transtorno alimentar da primeira infância é uma dificuldade em se alimentar adequadamente levando a uma perda ponderal ou a uma falha em ganhar peso de forma apropriada, iniciando-se antes da idade de seis anos.



Os sintomas parecem não ser devidos a nenhuma condição médica geral, a um outro transtorno psiquiátrico ou à falta de alimentos. O objetivo principal do tratamento é a melhora do estado nutricional do paciente. Deve-se proceder uma avaliação dos pais e de fatores psicossociais que estejam contribuindo para o desenvolvimento e a manutenção do problema.



Pica

É a ingestão persistente de substâncias não nutritivas, inadequadas para o desenvolvimento infantil e que não fazem parte de uma prática aceita culturalmente. As substâncias mais frequentemente consumidas são: terra, barro, cabelo, alimentos crus, cinzas de cigarro e fezes de animais.



Atrasos no desenvolvimento, retardo mental e história familiar de pica são condições que podem estar associadas. Várias complicações clínicas podem ocorrer, principalmente relacionadas com o sistema digestivo e com intoxicações ocasionais, dependendo do agente ingerido.



Transtorno de rinação

Inclui episódios de regurgitação (ou “remastigação”) repetidos que não podem ser explicados por nenhuma condição médica. As principais complicações médicas podem ser desnutrição, perda de peso, alterações do equilíbrio hidroeletrolítico, desidratação e morte. O tratamento envolve o acompanhamento clínico das complicações e tratamento comportamental.

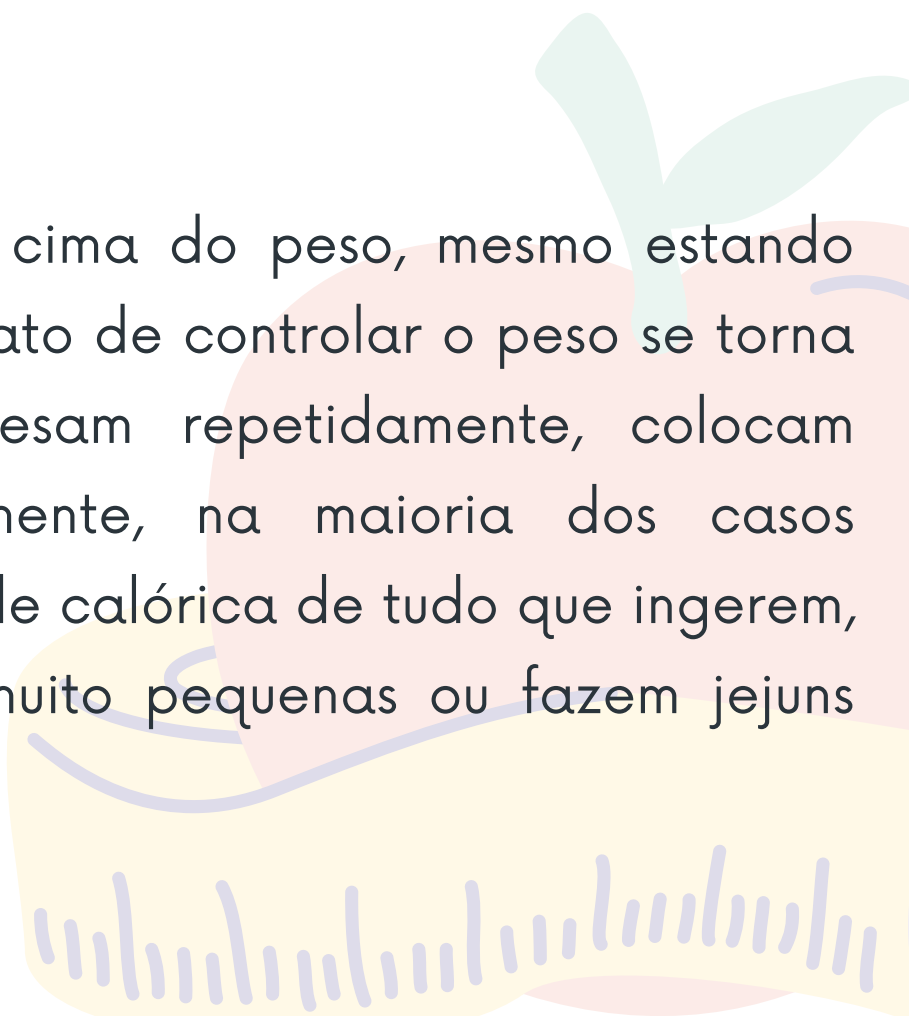




Anorexia nervosa

Anorexia nervosa, ou apenas anorexia, é um distúrbio alimentar que provoca uma perda de peso acima do que é considerável saudável pra é idade e altura. É caracterizada por uma imagem distorcida do próprio corpo e abuso de dietas ou exercícios para emagrecer, mesmo quando já se está abaixo do peso ideal.

Por se enxergarem a cima do peso, mesmo estando claramente abaixo, o ato de controlar o peso se torna uma obsessão. Se pesam repetidamente, colocam alimentos cuidadosamente, na maioria dos casos conhecem a quantidade calórica de tudo que ingerem, comem quantidades muito pequenas ou fazem jejuns prolongados.





Causas da anorexia nervosa

A anorexia nervosa é um distúrbio de imagem, no qual o paciente não consegue aceitar seu corpo da forma como ele é, ou tem a impressão de que está acima do peso em níveis acima da realidade. Isso pode levar a um quadro de ansiedade, que faz a pessoa buscar maneiras bruscas de perder peso rapidamente.





Fatores de risco da anorexia nervosa

Mulheres

Mulheres têm mais chances de desenvolver a doença do que homens. Uma hipótese para justificar isso é que a mídia e a publicidade estejam influenciando no padrão ideal de beleza com cada vez com mais frequência e intensidade.

Adolescentes

Principalmente por conta da pressão social existente nessa fase da vida e todas as mudanças que ocorrem no corpo e na mente. Entretanto, pessoas de todas as idades podem desenvolver o problema.

Histórico familiar

Ter um parente que apresenta ou apresentou algum distúrbio alimentar pode aumentar as chances de desenvolver anorexia também.



Fatores de risco da anorexia nervosa

Dietas extremas

O ato de perder ou ganhar peso pode desencadear em reações das mais variadas, desde elogios até críticas. Elas podem, por isso, levar uma pessoa a recorrer a dietas cada vez mais extremas e ao surgimento da anorexia.

Grandes mudanças

Grandes mudanças na vida e na rotina podem acarretar no desenvolvimento de distúrbios alimentares, entre eles a anorexia. Exemplos: mudança de escola, casa ou trabalho, morte de um ente querido e término de relacionamento.

Artistas

Pessoas ligadas ao esporte e ao mundo artístico, como atores, atrizes e modelos, são mais propensas a desenvolver anorexia também, pois trabalham com a própria imagem e sofrem julgamentos por um número maior de pessoas.



Fatores de risco da anorexia nervosa

Esteriótipos

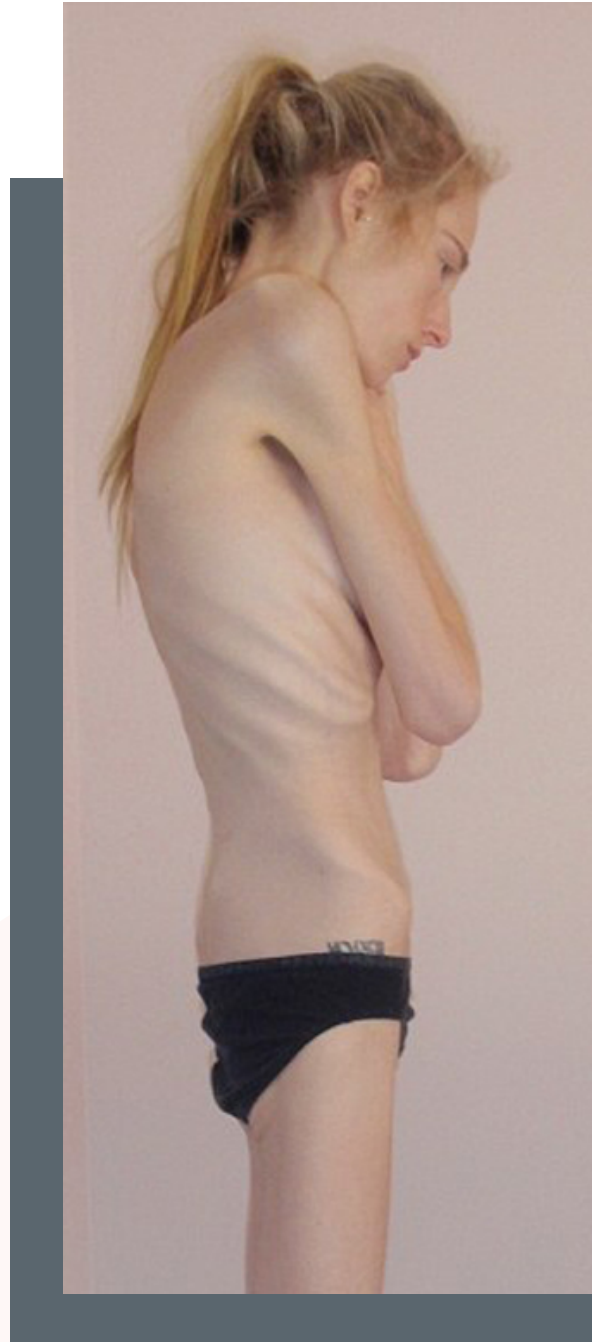
A mídia, bem como os estereótipos sociais de beleza, despertam nas pessoas a sensação de que só serão felizes se seguirem um determinado padrão alimentado diariamente pelos meios de comunicação e reproduzido em todos os círculos sociais.





Sintomas da anorexia nervosa

- Manter o peso corporal seriamente baixo
- Manter severa restrição alimentar
- Recusar-se a manter o peso que é considerado normal ou aceitável para sua idade e altura
- Ter uma imagem corporal muito distorcida e autoestima fortemente influenciada pelas percepções.
- Falta de menstruação nas mulheres





Bulimia nervosa

A bulimia nervosa é um transtorno alimentar no qual uma pessoa oscila entre comer exageradamente, com um sentimento de perda de controle sobre a alimentação, e episódios de vômitos ou abusos de laxantes tentando impedir o ganho de peso.



O distúrbio leva as pessoas a estarem sempre preocupadas com a aparência, principalmente com o peso.



Diferença entre bulimia e anorexia

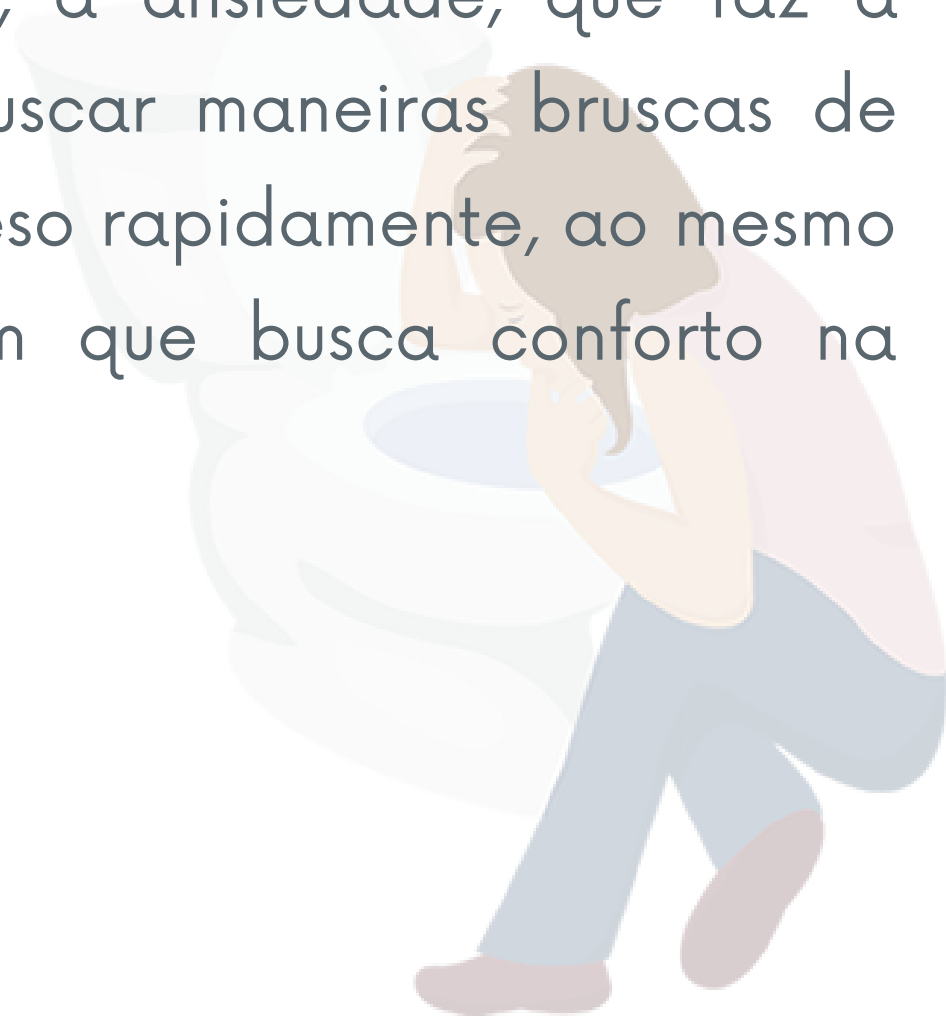
A bulimia e anorexia não são a mesma coisa. A anorexia é uma tentativa desesperada de perder ou não ganhar peso, através de atividade física exagerada ou de uma restrição alimentar rigorosa. Já a bulimia é a prática de hiperfagia (ingestão exagerada de alimentos), seguida de comportamentos compensatórios.





Causas da Bulimia Nervosa

As causas são parecidas com as da anorexia, porém no caso da bulimia, além de ser um distúrbio de imagem, no qual o paciente não consegue aceitar seu corpo da forma como ele é, ou tem a impressão de que está acima do peso em níveis acima da realidade, a ansiedade, que faz a pessoa buscar maneiras bruscas de perder peso rapidamente, ao mesmo tempo em que busca conforto na comida.





Sintomas

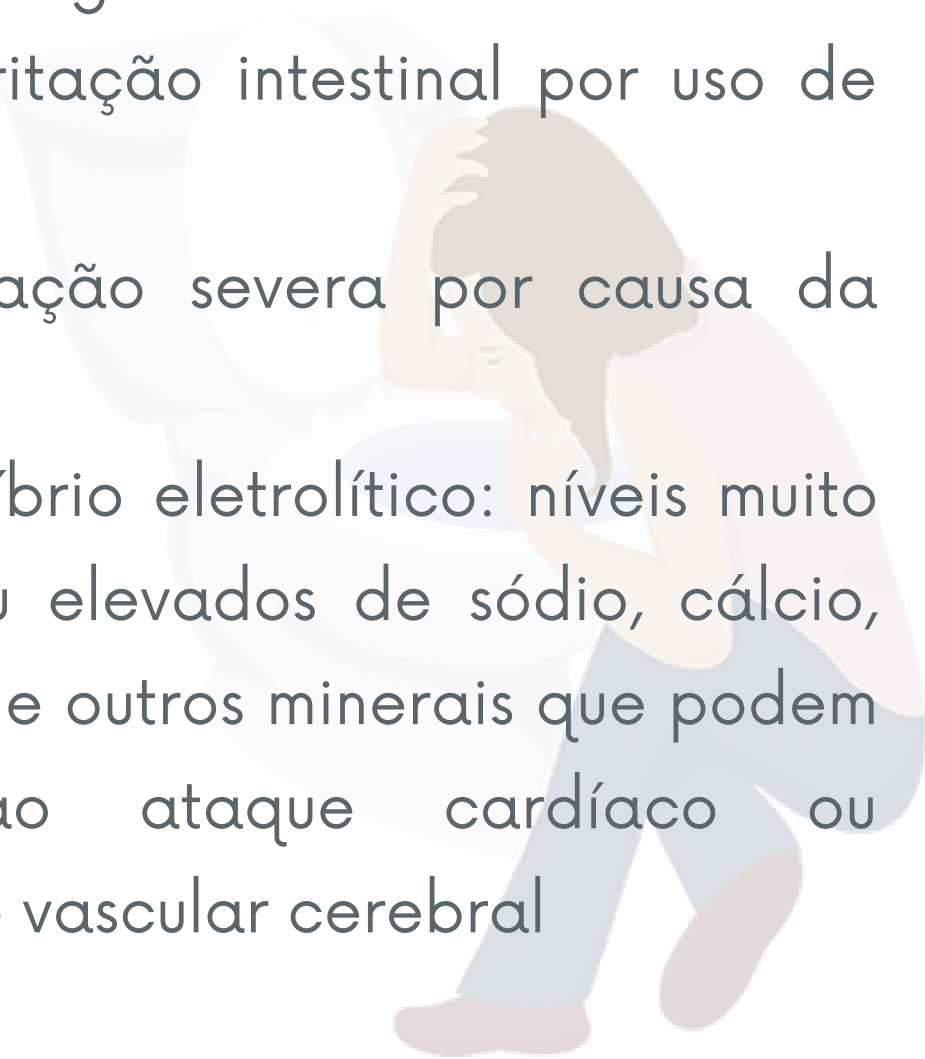
- Ter medo de ganhar peso
- Perder o controle sobre o que come
- Ir ao banheiro imediatamente depois das refeições
- Forçar vômito após comer
- Fazer o uso de diuréticos e laxantes após comer
- Usar remédios para perda de peso
- Exagero de atividades físicas





Complicações desenvolvidas durante a doença

- Inflamação e dor de garganta
- Glândulas salivares inchadas
- Esmalte dos dentes manchados e dentes cada vez mais sensíveis pela exposição a ácidos do estômago
- Transtorno de refluxo ácidos e outros problemas gastrointestinais
- Dor e irritação intestinal por uso de laxantes
- Desidratação severa por causa da purga
- Desequilíbrio eletrolítico: níveis muito baixo ou elevados de sódio, cálcio, potássio e outros minerais que podem levar ao ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral





Compulsão alimentar

A compulsão alimentar é um transtorno alimentar em que a pessoa ingere grandes quantidades de alimentos enquanto se sente incapaz de parar e fora de controle.

Afeta homens e mulheres da mesma forma, diferente de outros transtornos que são mais frequentes em mulheres, mas as mulheres são as que mais buscam ajuda, provavelmente devido à sua preocupação maior com os efeitos da compulsão alimentar em sua aparência.

Ao contrario da bulimia, os períodos de compulsão alimentar não são definidos por comportamentos compensatórios com a purga, exercício ou jejum. Como resultado, as pessoas com transtorno compulsivo estão frequentemente com excesso de peso ou obesidade.

Causas da compulsão alimentar

Geralmente, a compulsão alimentar é causada por uma combinação de fatores, incluindo fatores emocionais, sociais e psicológico, como:

- Dieta, principalmente as muito restritivas
- Alimentação emocional
- Estresse
- Depressão



Sintomas da compulsão alimentar

Sintomas comportamentais:

- Incapacidade de parar de comer ou ter o controle do que está comendo;
- Comer grandes quantidade rapidamente;
- Comer quando está cheio;
- Guardar alimentos para comer escondido;
- Fazer várias dietas diferentes;
- Comer sem planejamento e sem horários de refeições;
- Comer normalmente quando está acompanhado e compulsivamente quando está sozinho.

Sintomas comportamentais:

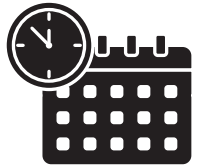
- Estresse que só passa quando come;
- Sentir-se extasiado quando come compulsivamente;
- Nunca se sentir satisfeito;
- Sentir culpa após comer compulsivamente;
- Medo de não conseguir parar de comer;
- Desespero para controlar o peso e hábitos alimentares.



Orientações para a prevenção de transtornos alimentares e manutenção da saúde

1. Beba bastante água, uma ótima dica para manter o corpo saudável.

2. Evite alimentos industrializados.



3. Estabeleça horários para comer, para que seu organismo tenha uma rotina.

4. Mastigue devagar, quando comemos rápido, o cérebro não consegue identificar o alimentos e passar a sensação de saciedade.



5. Pratique exercícios físicos regularmente, eles ajudam a controlar a compulsão, pois fornecem uma sensação de prazer e bem estar.

6. Escove os dentes após as refeições, ato higiênico que revela ao cérebro que terminou sua refeição, assim, a vontade de comer diminui.



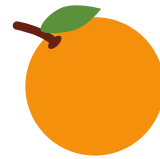


Orientações para a prevenção de transtornos alimentares e manutenção da saúde

7. Consuma alimentos ricos em vitamina B6 e B9 (carne vermelha, frango e grãos integrais). Eles ajudam amenizando os sintomas da ansiedade.



8. Consuma alimentos ricos em vitamina C (acerola, abacaxi, laranja, limão e alguns vegetais vermelhos).



9. Consuma alimentos ricos em triptofano (banana, laticínios, peixes, grão de bico, chocolate 70% e mel). Eles ajudam na produção de serotonina, neurotransmissor relacionado ao humor e bem estar.



10. Coma alimentos ricos em fibra (frutas, verduras, hortaliças, e gorduras boas, pois são opções que te deixarão saciados por mais tempo



**“É importante ajudar
crianças e jovens a não
condicionar seu corpo a
uma questão de aparência”**

*Lembre-se para a prevenção
dos TA's:*

- Manter hábitos e relações saudáveis
- Prática de exercícios
- Auto-estima e verdadeiro amor próprio
- Boa relação familiar



REFERÊNCIAS

APPOLINÁRIO, José Carlos et al. Transtornos alimentares. Rev Bras Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 28-31, dez./2020.

COSTA, Aline. CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE DO ADOLESCENTE. 1. ed. [S.l.: s.n.], 2020. p. 1-8.

SAIKALI, Carolina et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares: Body Image in Eating Disorders. Rev. Psiq. Clin., São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1-1, set./2004.

SMITH, Anne et al. Nutrição Contemporânea. 8. ed. Porto Alegre: [s.n.], 2013. p. 468-472.

VILELA, João et al. Transtornos alimentares em escolares. Eating disorders in school children, Minas Gerais, v. 80, n. 1, p. 49-54, out./2003.

TRANSTORNOS Alimentares: Muito mais do que comer. Hospital Santa Mônica, [S. l.], p. 1-1, 2 ago. 2002.

ALVES, Danielle; BRAUN, Ivan Mauro. Bulimia: o que é, sintomas e causas: O que é Bulimia?. In: ALVES, Danielle. Bulimia: o que é, sintomas e causas. [S. l.], 21 jun. 2001.