

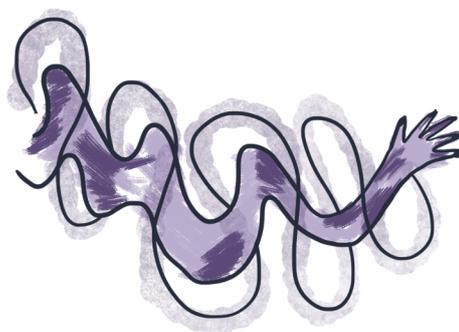
SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

Sabe-se que quanto mais cedo detectamos um transtorno alimentar, maior a chance de recuperação. Por isso que é importante prestarmos atenção a alguns sinais e sintomas, que não necessariamente ocorrem simultaneamente, e que podem variar de acordo com o tipo de transtorno alimentar. Se você observar a presença de muitos sinais e sintomas, procure ajuda especializada.

Sintomas comuns dos transtornos alimentares:

Emocionais e comportamentais:

- Preocupações excessivas com alimentação e peso (Ex. pensa o tempo todo no que vai comer, em calorias, quantidade de carboidratos e gordura que consome, percebe-se acima do peso e sempre insatisfeito com o corpo);
- Recusa e corte de certos alimentos ou grupos alimentares, como por exemplo deixar de comer alimentos fonte de carboidratos, laticínios, carnes, muitas vezes utilizando-se como justificativa os modismos alimentares;
- Sente-se desconfortável ao comer perto de outras pessoas;
- Desenvolve rituais alimentares como por exemplo, comer apenas um alimento ou grupo de alimentos específico, mastigar excessivamente, não permitir que os alimentos se encostem dentro do prato, etc;
- Vive em dieta, e frequentemente pula refeições ou come pequenas porções de comida nas refeições regulares;
- Afasta-se dos amigos e das suas atividades rotineiras;
- Verifica com frequência no espelho o corpo para detectar falhas;
- Apresenta mudanças extremas de humor.



Físicos:

- Variações visíveis no peso, tanto na perda como ganho de peso;
- Queixas gastrointestinais, como dor de estomago, intestino preso, refluxo, gastrite etc;
- Falhas e/ou Irregularidades menstruais;
- Dificuldades de concentração;
- Alterações em exames laboratoriais, como baixos níveis de ferro, hormônios da tireoide, potássio, contagem de glóbulos brancos e vermelhos;
- Tonturas, desmaios, fraqueza muscular;
- Sensação anormal de frio;
- Problemas de sono;
- Cortes e calosidades na parte superior das articulações dos dedos, assim como erosão do esmalte, cáries, ou descoloração dos dentes por conta da indução de vômito;
- Pele e cabelos secos, unhas quebradiças e pelos finos pelo corpo;
- Inchaço ao redor da área das glândulas salivares;
- Pele amarelada por conta do grande consumo de vegetais/frutas alaranjados;
- Mãos e pés frios e manchados, e inchaço dos pés;
- Má cicatrização de feridas.

Veja também alguns sinais e sintomas que são específicos aos tipos de transtorno alimentar:

Anorexia Nervosa:

- Apresenta uma grande perda de peso;
- Esconde a perda de peso com roupas largas ou em camadas;
- Preocupa-se muito com o peso, com o que come, sabe todas as calorias dos alimentos;
- Faz comentários frequentes sobre como sente-se "gorda (o)";
- Resiste em manter um peso corporal adequado à sua idade, altura e estrutura;
- Cumpre uma rotina de exercícios excessivo e rígido que independe do clima, fadiga, doença ou lesão.

Transtorno da Compulsão Alimentar:

- Apresenta episódios escondidos de compulsão alimentar;
- Tem sentimentos de repulsa, depressão ou culpa após comer demais e/ou sentimentos de baixa auto-estima;
- Cria um estilo de vida com horários ou rituais para dar tempo às sessões de compulsão;
- Compra grandes quantidades de alimentos, e faz estoques em locais escondidos.

PICA:

- Caracteriza-se pela ingestão persistente, durante um período de pelo menos um mês, de substâncias que não são alimentos e não fornecem valor nutricional, como: papel, sabão, tecido, cabelo, barbante, lã, solo, giz, talco, tinta, goma, metal, seixos, carvão vegetal, cinzas, argila, amido ou gelo.

Bulimia Nervosa:

- Observa-se o desaparecimento de grandes quantidades de alimentos ou muitas embalagens e recipientes vazios, o que pode evidenciar a compulsão alimentar;
- Faz visitas frequentes ao banheiro após as refeições, apresenta sinais e/ou cheiro de vômito;
- Bebe quantidades excessivas de água ou bebidas não calóricas e/ou usa quantidades excessivas de enxaguante bucal, consome muitas balas e chicletes.

Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE):

- Apresenta uma grande perda de peso, podendo ter atraso no crescimento;
- Falta aparente de interesse pelos alimentos, com pouca variedade na alimentação limitada a uma lista de alimentos preferenciais;
- Medo de asfixia ou vômito;
- Sem alteração da imagem corporal ou medo de ganho de peso.

Transtorno da Ruminação:

- Regurgitação repetida de alimentos por um período de pelo menos um mês. Os alimentos regurgitados podem ser mastigados, engolidos novamente ou cuspidos;
- Se ocorrer na presença de outro distúrbio mental (por exemplo de um desenvolvimento intelectual), torna-se grave o suficiente para justificar atenção médica independente.