

image not found or type unknown



Perturbações do comportamento alimentar

O que são as perturbações do comportamento alimentar?

As perturbações do comportamento alimentar são doenças que provocam distúrbios graves na forma como os doentes avaliam o seu peso e imagem corporal, com marcado impacto desta avaliação no seu autoconceito.

Quais os principais sintomas destas perturbações?

Estas doenças acompanham-se de alterações do comportamento, nomeadamente do padrão de ingestão alimentar, dos pensamentos e das emoções. Tipicamente, os indivíduos com perturbações do comportamento alimentar tornam-se muito focados em aspetos relacionados com a alimentação e exercício físico, e passam a guiar-se por padrões rígidos e pouco saudáveis, tendo habitualmente como objetivo a perda de peso. Estes aspetos assumem uma relevância central na vida de quem sofre destas perturbações, deixando para trás outros aspetos

habitualmente mais valorizados do quotidiano.

Quais são as perturbações mais comuns?

As perturbações mais frequentes são:

- ingestão alimentar compulsiva

- bulimia nervosa

- anorexia nervosa

Como se comportam as pessoas com estas perturbações?

Geralmente, as pessoas que sofrem destas doenças manifestam **grande insatisfação com o seu peso**, que consideram excessivo, mesmo quando este é, manifestamente, inferior ao mínimo desejável, tendo em conta a sua altura e idade. Assim, o comportamento destas pessoas **tem como objetivo último a perda de peso**, quer através de:

- restrição da quantidade ou qualidade de alimentos ingerida

- prática excessiva de exercício físico

- indução de vómito ou

- abuso de laxantes e/ou diuréticos

Para além disso, referem **episódios de ingestão alimentar compulsiva**, sobretudo após períodos variáveis de tempo, de grande restrição alimentar. Ou seja, é frequente num curto espaço de tempo ingerir grandes quantidades de alimentos, para depois, no caso de doentes com bulimia nervosa, recorrerem a comportamentos que visam evitar o aumento de peso. Em doentes do sexo masculino, é frequente o desejo de aumento da massa muscular com ingestão aumentada de alimentos ricos em proteínas, exercício físico intenso e por vezes ingestão de esteroides

anabolizantes.

Como é feito o diagnóstico destas doenças?

Frequentemente, as pessoas com estes distúrbios não reconhecem que têm um problema de saúde e recusam ajuda. Assim, no caso de suspeita da presença de uma destas doenças, o doente deve ser referenciado a uma consulta de medicina geral e familiar ou psiquiatria/psiquiatria da infância e adolescência, passando depois o tratamento por uma intervenção multidisciplinar (psiquiatra, psicólogo, nutricionista e outros, se necessário).

Que outros distúrbios podem levar a perturbações do comportamento alimentar?

Em muitos casos, as **perturbações do comportamento alimentar surgem associadas a outros distúrbios** como as perturbações:

depressivas

da ansiedade

de pânico

obsessivo-compulsiva

por abuso ou dependência de álcool e de outros tóxicos

As perturbações do comportamento alimentar são hereditárias?

As doenças do comportamento alimentar têm uma forte componente

hereditário na sua origem (aspeto considerado mais relevante na anorexia nervosa). No entanto, afetam também pessoas sem casos conhecidos destas doenças na família, mas também em pessoas cujos familiares sofrem de outras perturbações psiquiátricas, nomeadamente de perturbação depressiva.

Quais as principais consequências destas perturbações?

As doenças do comportamento alimentar quando não tratadas, podem evoluir para quadros clínicos graves, havendo inclusivamente **risco de morte nas situações mais extremas**, como consequência da desnutrição marcada ou das alterações provocadas pela indução de vômito ou abuso de laxantes e diuréticos ou outras substâncias.

Qual é o prognóstico destas perturbações do comportamento alimentar?

As consequências são tanto mais graves, quanto mais rápida ou prolongada é a evolução da doença, sendo o prognóstico melhor quando o tratamento é iniciado precocemente. Com os cuidados médicos adequados, os doentes podem melhorar significativamente e frequentemente curar-se. - Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](https://www.sppsm.pt))

