

# Preocupado com um distúrbio alimentar?

Mais de 10% da população são afetados por distúrbios alimentares – a segunda doença mental mais mortal. A boa notícia é que a recuperação é possível com detecção precoce e tratamento adequado. Se os sinais abaixo lhe soarem familiares, recomendamos uma avaliação de um médico.



## Sobre a comida

- Começar uma nova dieta, inclusive tentar comer de “modo saudável”, “limpo” e “com baixo teor de carboidratos”
- Evitar comer com a família ou em grupos
- Ir ao banheiro (inclusive o chuveiro) imediatamente após as refeições
- Rigor em torno de ingredientes, marcas, preparação de alimentos ou utensílios
- Longa história de alimentação “seletiva” que piorou com o tempo



## Do ponto de vista médico

- Flutuações de peso (perda ou ganho)
- Desmaios, fraquezas e desidratação
- Dores de estômago frequentes ou outras queixas gastrointestinais
- Lesões provenientes de exercícios (por exemplo, fratura por estresse)
- Ausência ou irregularidade de menstruação (para quem menstrua)



## Humor

- Não demonstrar muita emoção
- Facilmente frustrado, mal-humorado
- Perturbado quando muda a rotina, preocupado ou com medo



## Pensamento

- Autocrítica por comer ou não se exercitar
- Desejo constante de buscar apoio sobre a aparência física
- Medo de se engasgar, vomitar, sentir dor ou ficar doente depois de comer



## Sobre a atividade

- Fazer exercícios intensos, mas sem prazer
- Exercício orientado: exercitar-se doente ou em condições de clima ruim



## Socialmente

- Passar menos tempo com amigos, colegas e a família
- Incapacidade de expressar/descrever emoções