

# Preocupado(a) com um transtorno alimentar?

Mais de 10% da população é afetada por transtornos 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 parecerem familiares, recomendamos uma avaliação por um médico.



## Em torno da comida

- Evitar comer com família ou em grupos
- Idas ao banheiro (incluindo tomar banho) imediatamente após as refeições
- Rigidez em torno de ingredientes, marcas, preparações alimentares ou utensílios
- Longa história de alimentação “exigente” que piorou com o tempo



## Medicamento

- Desmaios, fraqueza e desidratação
- Dor de estômago frequente ou outras queixas gastrointestinais
- Lesões por exercício (por exemplo, fratura por estresse)
- Menstruação ausente ou irregular (para quem está menstruada)



## Pensamento

- Autocrítica por comer ou não fazer exercícios
- Desejo constante por reafirmação da aparência física
- Medo de engasgar, vomitar, sentir dor ou ficar doente após comer



## Em torno da atividade

- Prática de exercícios intensos mas sem alegria
- Exercício forçado: praticar exercícios enquanto doente ou em condições climáticas adversas



## Humor

- Não demonstrar muita emoção
- Fica frustrado(a) facilmente, de humor oscilante
- Fica irritado(a) quando a rotina muda, preocupado(a) ou com medo



## Socialmente

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