

## **Descrição Transtornos Alimentares**

Os transtornos alimentares são quadros clínicos marcados predominantemente pela supervalorização do peso e do corpo na autoavaliação do indivíduo, gerando preocupações no ganho de peso. Em pessoas com TA o peso e forma física tem grande influência em como a pessoa se avalia e se julga. Costumam experimentar intensa e pervasiva insatisfação com o corpo e aparência física. Tal ponto se relaciona com alterações no comportamento alimentar, tais como dietas restritivas, exclusão de grupos alimentares. Os três principais quadros de transtorno alimentar é a Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno da Compulsão Alimentar.

Características gerais de cada transtorno:

### **Anorexia Nervosa:**

- Caracteriza-se por uma restrição alimentar severa em função do medo intenso de ganhar peso, causando significativo baixo peso.
- Pessoas com anorexia normalmente tem distorção da imagem corporal (enxerga-se maior ou com mais peso do que realmente se tem).
- Pessoas com anorexia podem se ver como acima do peso, mesmo quando estão perigosamente abaixo do peso.
- Pode envolver episódios de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios (vômito, uso de laxantes, exercício físico intenso etc.) que visem diminuir a ingestão calórica.

### **Bulimia Nervosa:**

- Envolve episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como vômito autoinduzido, uso excessivo de laxantes ou exercícios físicos excessivos.
- Pessoas com bulimia geralmente mantêm um peso normal ou estão ligeiramente acima do peso, o que pode tornar o transtorno menos visível.
- Pode causar danos ao trato digestivo, problemas dentários, desequilíbrios eletrolíticos e problemas cardíacos.

## **Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA):**

- Caracteriza-se por episódios recorrentes de comer grandes quantidades de comida em um curto período de tempo, acompanhados por uma sensação de falta de controle.
- Diferente da bulimia, não há comportamentos compensatórios regulares.
- Os episódios ocorrem normalmente quando o indivíduo está sozinho e são acompanhados por sensações de culpa ou vergonha.

## **Descrição dos quadros segundo o DSM-V (manual diagnóstico e estatístico dos transtornos mentais)**

### Anorexia Nervosa

- A. Restrição da ingesta calórica em relação às necessidades, levando a um peso corporal significativamente baixo no contexto de idade, gênero, trajetória do desenvolvimento e saúde física. *Peso significativamente baixo* é definido como um peso inferior ao peso mínimo normal ou, no caso de crianças e adolescentes, menor do que o minimamente esperado.
- B. Medo intenso de ganhar peso ou de engordar, ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso, mesmo estando com peso significativamente baixo.
- C. Perturbação no modo como o próprio peso ou a forma corporal são vivenciados, influencia indevida do peso ou da forma corporal na autoavaliação ou ausência persistente de reconhecimento da gravidade do baixo peso corporal atual.

### *Subtipos de anorexia nervosa:*

**Tipo restritivo:** Durante os últimos três meses, o indivíduo não se envolveu em episódios recorrentes de compulsão alimentar ou comportamento purgativo (i.e., vômitos autoinduzidos ou uso indevido de laxantes, diuréticos ou enemas). Esse subtipo descreve apresentações nas quais a perda de peso seja conseguida essencialmente por meio de dieta, jejum e/ou exercício excessivo.

**Tipo compulsão alimentar purgativa:** Nos últimos três meses, o indivíduo se envolveu em episódios recorrentes de compulsão alimentar purgativa (i.e., vômitos autoinduzidos ou uso indevido de laxantes, diuréticos ou enemas).

### Bulimia Nervosa

- A. Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos:
  - 1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.
  - 2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo).
- B. Comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes a fim de impedir o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos; uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos; jejum; ou exercício em excesso.
- C. A compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios inapropriados ocorrem, em média, no mínimo uma vez por semana durante três meses.
- D. A autoavaliação é indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporais.
- E. A perturbação não ocorre exclusivamente durante episódios de anorexia nervosa.

### Transtorno de Compulsão Alimentar

- A. Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos:
  - 1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das

pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.

2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo).

B. Os episódios de compulsão alimentar estão associados a três (ou mais) dos seguintes

aspectos:

1. Comer mais rapidamente do que o normal.
2. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio.
3. Comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome.
4. Comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo.
5. Sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.

C. Sofrimento acentuado em virtude da compulsão alimentar.

D. Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses.

E. A compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado, como na bulimia nervosa, e não ocorre exclusivamente durante o curso de bulimia nervosa ou anorexia nervosa.

Como uma paciente com anorexia se comporta:

Pacientes com Anorexia Nervosa estão em uma constante dieta restritiva.

Buscam limitar a quantidade de alimento ingerido em função da preocupação com o ganho de peso. Tendem a ficar longos períodos sem comer. Visam evitar a todo custo alimentar mais calóricos, sendo entendidos como proibidos em sua alimentação. Tem vontade de reduzir o volume corporal, podendo trazer frases como querer um barriga chapada. Podem ter dificuldades de concentração e cansaço excessivo em função da desnutrição. Referem ter sensações de estarem gordos, mesmo estando abaixo do peso. Referem vontade constante de perder peso. Podem pular refeições. Normalmente pacientes que resistentes à psicoterapia em função do tratamento implicar na recuperação do peso. Veem menos prejuízo que a gravidade do caso nos seus comportamentos.

## Bulimia nervosa

Referem episódios na semana de comer quantidades exageradas de comida acompanhada de uma sensação de falta de controle. Referem comer até a sensação de estarem desconfortavelmente cheios. Costumam ingerir essa grande quantidade de comida quando estão sozinhos, em função da vergonha. Muitas vezes o comportamento de compulsão alimentar é precedido por algum estado emocional desconfortável (ex. raiva, tristeza, ansiedade). O comportamento de comer é sucedido por uma sensação de culpa e medo de ganho de peso. Em função da culpa, o indivíduo realiza algum comportamento visando evitar a ingestão de calorias como vômito autoinduzido, uso de laxantes, uso de diuréticos, exercício físico excessivo ou ficam muitas horas sem se alimentar.

## Transtorno da Compulsão alimentar

Um paciente com compulsão alimentar geralmente apresenta comportamentos e padrões que envolvem a ingestão descontrolada de grandes quantidades de comida, mesmo quando não está fisicamente com fome. Aqui estão alguns comportamentos típicos de alguém com compulsão alimentar:

- Episódios de Ingestão Exagerada: O paciente come grandes quantidades de comida em um curto período de tempo, frequentemente até se sentir desconfortavelmente cheio.
- Sentimento de Perda de Controle: Durante os episódios de compulsão, a pessoa sente que não consegue parar de comer ou controlar o que ou quanto está comendo.
- Comer em Segredo: Muitas vezes, o paciente come sozinho ou esconde o comportamento alimentar dos outros, por vergonha ou culpa.
- Comer Rapidamente: Há uma tendência a comer muito rapidamente durante os episódios de compulsão.
- Comer Mesmo Sem Fome: O paciente pode continuar comendo mesmo quando não está fisicamente com fome ou quando já está satisfeito.

- Sentimentos Negativos Após Comer: Após os episódios de compulsão, é comum que o paciente sinta culpa, vergonha ou depressão por ter comido tanto.
- Foco em Comida e Dieta: O paciente pode estar constantemente pensando em comida, em dietas, ou em perder peso, o que pode intensificar o ciclo de compulsão alimentar.
- Variação de Peso: O paciente pode ter flutuações significativas de peso devido aos ciclos de comer compulsivamente e depois tentar compensar, seja com dietas restritivas, jejum, ou outras práticas.