

## Como transtornos podem influenciar hábitos

Informação **não diagnóstica**. Se identificar sinais, procure uma equipe (psicologia, nutrição, medicina, educação física).

### **TDAH**

Impulsividade e dificuldade de organização podem afetar **planejamento de refeições** e constância em exercícios. Estratégias: rotinas curtas, alarmes e **passos de 5–10 minutos**.

### **TEA**

Preferências sensoriais e rotinas rígidas podem influenciar **variedade alimentar** e adesão. Estratégias: previsibilidade, quadros visuais e trocas graduais.

### **Personalidade Borderline**

Oscilações emocionais podem levar a **comer emocional**. Estratégias: técnicas de **regulação** (respiração, pausa) e planejamento de suporte.

### **Esquizofrenia**

Alguns antipsicóticos podem aumentar apetite e peso. Estratégias: acompanhamento nutricional, rotina de sono, caminhada leve e **suporte multiprofissional**.