

O Comitê de Escolas Livres de Drogas da Western CT Coalition é composto por assistentes sociais, conselheiros e equipe de saúde escolar nas 43 cidades do oeste de CT. O comitê avalia as necessidades escolares relacionadas ao uso de substâncias e à saúde mental e oferece educação e conscientização através de publicações e programas para alunos, famílias e funcionários da escola. Para saber mais, visite [nosso site](#).



THE EDUCATOR

Transtornos Alimentares

Uma publicação do Comitê de Escolas Livres de Drogas

Outono de 2023

Ao longo da vida, podemos vivenciar momentos de preocupação com a forma e o peso do nosso corpo. Quando esses pensamentos levam a dietas perigosas, prática purgativa após as refeições ou excessos alimentares, é possível que se trate de um transtorno alimentar. Os **transtornos alimentares** têm um impacto negativo na nossa saúde, emoções e capacidade de exercer funções em áreas importantes da vida. A boa notícia é que eles são tratáveis e existe ajuda disponível (Clínica Mayo, 2023).

Compreendendo os Diferentes Tipos de Transtornos Alimentares

(CAMHS, 2020)

ANOREXIA NERVOSA

Ocorre quando alguém tenta manter seu peso o mais baixo possível, não comendo o suficiente, praticando exercício em excesso, ou ambos.

BULIMIA NERVOSA

Ocorre quando alguém está preso em um ciclo alimentar pouco saudável de compulsão alimentar e, em seguida, apresenta comportamento purgativo para compensar o excesso alimentar, por exemplo, induzindo o vômito ou tomando laxantes.

COMPULSÃO ALIMENTAR

Ocorre quando alguém come excessivamente em um curto período de tempo, de maneira descontrolada e sente-se compelido a fazer isso regularmente.

O que os Dados Revelam

- Os transtornos alimentares afetam pelo menos 9% da população mundial
- Os transtornos alimentares estão entre as doenças mentais mais mortais, perdendo apenas para overdose de opioides.
- Por ano, 10.200 mortes são resultado direto de um transtorno alimentar, o que significa uma morte a cada 52 minutos.
- Cerca de 26% das pessoas com transtornos alimentares tentam o suicídio. (ANAD, 2023)
- Os dados da pesquisa escolar da Região 5 de 2022, de um distrito escolar, mostraram taxas significativamente mais altas de depressão e transtornos alimentares em alunos que se identificaram como Bissexual; Principalmente/Somente Gay/Lésbica, quando comparados aos colegas que se identificavam como Somente Heterossexual/Heterossexual.
- Em outra pesquisa escolar da Região 5, 34% dos alunos do 10º ano e 20% dos alunos do 9º ano relataram envolvimento em comportamentos bulímicos ou anoréxicos em 2023.

Sinais e Sintomas: (Clínica Mayo, 2023)

Emocionais:

- Preocupação com peso, comida, calorias, carboidratos, gramas de gordura e dietas.
- Recusa em comer determinados alimentos, progredindo para restrições a categorias inteiras de alimentos.
- Parecer se sentir desconfortável ao comer na presença de outras pessoas.
- Pular refeições ou pegar porções pequenas de comida nas refeições regulares.
- Dieta frequente.
- Preocupação extrema com o tamanho e forma do corpo.
- Verificação frequente no espelho em busca de imperfeições percebidas na aparência.

Físicos:

- Cólicas estomacais, outras queixas gastrointestinais não específicas (constipação, refluxo ácido, etc.).
- Resultados laboratoriais anormais (anemia, níveis baixos de tireoide e hormônios, níveis baixos de potássio, contagem baixa de glóbulos brancos e vermelhos).
- Tontura, especialmente ao levantar.
- Cortes e calosidades na parte superior das articulações dos dedos (resultado da indução ao vômito).
- Problemas dentários, como erosão do esmalte, cáries e sensibilidade nos dentes.
- Inchaço ao redor da área das glândulas salivares.

Imagem Corporal Positiva

- É importante lembrar que cada corpo é diferente. Todos nós temos características genéticas e culturais distintas. Mesmo que todos começassem a comer as mesmas coisas e fizessem a mesma quantidade de exercício durante um ano inteiro, não teríamos a mesma aparência no final do ano. Isso ocorre porque a herança genética de cada pessoa influencia sua estrutura óssea, tamanho, forma e peso de maneira diferente.
- Evite comparar seu corpo com o de seus amigos e pessoas que você vê na mídia, lembre-se de que todos somos naturalmente diferentes.

Dicas:

- Trate bem seu corpo alimentando-se bem, descansando e praticando exercícios.
- Resista à pressão de julgar a si mesmo e aos outros com base no peso, forma ou tamanho.

(#bodyacceptanceweek ou #semanadeaceitaçãodocorpo, em português, NEDA)



Dicas para Pais e Cuidadores:

(Psychology Today)

- Antes de iniciar a conversa, pode ser útil pesquisar detalhadamente a condição, assim como ler relatos de pessoas em processo de recuperação. Dessa maneira, os pais podem melhor **compreender e se solidarizar com a situação de seus filhos**.
- Aborde o assunto expressando gentilmente sua preocupação com eles. Seja direto e específico sobre o que você observou. Em seguida, faça perguntas sobre a percepção e experiência deles, e ouça atentamente. Esteja aberto para **explorar qualquer assunto que surja**, desde sofrer bullying na escola até sentir ansiedade intensa.
- Abordar um transtorno alimentar e buscar tratamento provavelmente exigirá muitas conversas. Nessas conversas, os pais devem ser específicos sobre o próximo passo, como encontrar um terapeuta ou ser avaliado por um especialista em transtornos alimentares.



A NEDA, Associação Nacional de Transtornos Alimentares, disponibiliza de maneira gratuita e online uma **Ferramenta de Triagem de Transtornos Alimentares**. Essa breve triagem, adequada a partir dos 13 anos, pode ajudar a determinar se é hora de procurar ajuda profissional.

Eles disponibilizam outros recursos úteis, incluindo:

- Um Banco de Dados para Auxiliar na Busca por Tratamento
- Apoio Gratuito e de Baixo Custo

Visite o site deles [aqui](#)



A série de podcasts da New Milford Youth Agency recentemente dedicou um episódio a esse assunto, apresentando Lauren Brown, Dietista e Nutricionista Registrada.

Utilize este link para ouvir:

<https://www.buzzsprout.com/705081/8796133>