

EMEB AMÉLIO DE PAULA COELHO

PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL- ENSINO EAD-2º BIMESTRE

7º ANO

Professores: Luciano Ap. Ferreira de Castro / Adriana Helena Pelizaro

UNIDADE TEMÁTICA: SAÚDE

- CONTEÚDO: SAÚDE/ DOENÇA E TRANSTORNOS ALIMENTARES.

- ORIENTAÇÃO: Caro aluno (a), nessa segunda parte pedimos que vocês façam uma leitura muito bem feita desses conceitos. Até breve, e bons ventos!!!

CONCEITOS DE: SAÚDE – DOENÇA – TRANSTORNOS ALIMENTARES

Como vimos na aula passada é muito ampla a compreensão entre termos saúde ou estarmos doentes.

E que o universo dos Transtornos Alimentares, requer muito cuidado, pois ninguém escolhe estar nessa doença, elas sempre são frutos de uma situação vivida ou desejada, mesmo que não intencional.

Agora veremos alguns outros tipos de Transtornos, não muito comuns, porém que causam muitos estragos.

❖ Distúrbios alimentares menos conhecidos

Além da anorexia nervosa, bulimia e a compulsão alimentar, existem outros distúrbios alimentares menos conhecidos. Listamos abaixo cada transtorno, seus sintomas e tratamento.

❖ Hipergafia

A hipergafia deriva de um transtorno mental, onde o paciente sofre de problemas traumáticos que enfrentou em algum momento da vida. Entre eles estão: perda de uma pessoa querida ou até de bens materiais e acidentes.

Sintomas

- Ganho de peso rápido;
- Ansiedade;
- Sintomas depressivos;
- Em alguns casos, sentimentos de culpa;
- Inibição do convívio social.

Tratamento

A hipergafia tem cura. A assistência de profissionais como clínicos, psicólogos e nutricionista e uso de medicamentos, ajudam no tratamento desse transtorno, além da intervenção familiar.



❖ Ortorexia Nervosa

Está relacionada com a obsessão por alimentos saudáveis e nutritivos de forma exagerada. Ou seja, a pessoa diagnosticada com ortorexia excluiu uma grande quantidade de alimentos sem químicas, agrotóxico ou aditivos.

A parte preocupante nisso é que o paciente fica preso nesse cenário. Na maioria dos casos a insatisfação com o corpo o leva a compulsão pelos alimentos saudáveis.

Por não ser muito conhecida, pessoas podem ser portadoras da ortorexia sem saber. Se você tem alguns dos sintomas abaixo, consulte um especialista.

Sintomas

- Não ingerem alimentos com sal, açúcar e gordura – o que pode provocar a exclusão de alimentos que são ricos em gorduras boas para o organismo;
- Quando ‘caem na tentação’ e comem algo fora do planejado, costumam ter o sentimento de culpa – e em alguns casos, levando-os à depressão;
- Preferem não solicitar ajuda de especialistas da nutrição;
- Perda de peso excessivo;
- Dieta restritiva;
- Dificilmente irá comer algo que não foi preparado em casa;
- Anemia;
- Isolamento social.

Tratamento

Embora parece inofensiva, a ortorexia precisa ser tratada. Orientação médica, psicológica e de um nutricionista são indicados no tratamento.



❖ Alotriofagia

A pessoa que com alotriofagia consome substâncias não nutritivas (como tijolo, batom, carvão, entre outras). O desejo por esses elementos é classificado como 'transtorno mental'. Comum em grávidas e crianças.

Sintomas

- Intoxicação;
- Prejuízo no desenvolvimento físico e mental.

Tratamento

Acompanhamento com um clínico, psicólogo e nutricionista ajudará o paciente com esse tipo de transtorno.



❖ Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)

O paciente com TCAP consome alimentos em grandes quantidades em um período de tempo demarcado – mais comum, a cada duas horas.

Estima-se que entre 27 e 47% das pessoas que fazem cirurgia bariátrica tenham esse transtorno.

O que o diferencia da bulimia nervosa é a não utilização dos métodos compensatórios – laxantes, vômitos e diuréticos.

Sintomas

- Sem controle sobre o que e quanto comeu;
- Sentimentos de angústia subjetiva;
- Costuma comer muito rápido;
- Vergonha;
- Baixa autoestima;
- Sintomas de depressão;
- Transtorno Bipolar;
- Sobrepeso e obesidade;
- Colesterol acima da média.

Tratamento

Uso de medicamentos – entre eles o antidepressivo – terapia cognitivo-comportamental, acompanhamento de um **psicólogo** e um nutricionista são indicados para o tratamento da TCAP. A **psicoterapia** é um caminho muito importante para que o paciente aprenda a entender os gatilhos que levam ao comer compulsivo.



❖ Vigorexia

A vigorexia é um transtorno de ansiedade que faz com que o paciente tenha uma distorção de sua imagem. Comum com pessoas do sexo masculino, a vigorexia também é conhecida pelos exercícios físicos intensos.

O que a diferencia da anorexia nervosa é que o paciente costuma se enxergar mais fraco do que realmente está, por isso a compulsão pelo aumento de massa.

Sintomas

- Preocupação exagerada;
- Distorção da autoimagem;
- Tendência a automedicação;
- Métodos extremos de treino;
- Dietas rigorosas;
- Abuso de esteroides, cirurgias plásticas desnecessárias;
- Em raros casos, tentativas de suicídio.

Tratamento

Avaliação médica, psicológica, nutricional, uso de medicamentos para controlar a ansiedade, além de tratamentos terapêuticos envolvendo a família e amigos, fazem parte do tratamento.

Os distúrbios alimentares têm cura, mas se não tratados podem levar o paciente a óbito. Por isso é importante manter um cuidado especial e na medida certa – com você, com seus amigos, família e pessoas próximas.



- **Sistematização da aprendizagem**

Caro aluno (a), agora que vocês já mergulharam nos conceitos e nas imagens desses transtornos e já são capazes identificá-los, é hora de sistematizarmos nossa aprendizagem.

ATIVIDADE

Pesquise e anote em seu caderno:

- ✓ O nome de alguma personalidade famosa que já teve algum tipo de Transtorno.
- ✓ Registre o máximo de informações que conseguir sobre o Transtorno e sobre a maneira com que essa pessoa conseguiu sair desse processo doloroso.

Bons Estudos! Até a próxima aula!

Professor Luciano