CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRANSTORNOS ALIMENTARES

Anorexia nervosa

Restrição da ingestão que leva a um peso significativamente baixo, com medo intenso de engordar e uma percepção alterada do próprio corpo. É um transtorno grave com tratamento eficaz.

SINAIS FREQUENTES

- Restrição importante da comida
- Medo intenso de ganhar peso
- Imagem corporal distorcida

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Procure ajuda especializada o quanto antes
2. Envolva a família no tratamento
3. Não faça comentários sobre peso ou aparência

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não faça comentários sobre peso, corpo ou dietas
2. Acompanhe sem vigiar nem discutir à mesa

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver tontura, desmaios ou palpitações: pronto-socorro
2. Se a perda de peso for rápida

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho muito medo de ganhar peso
☐ Como muito menos do que preciso
☐ Vejo-me com mais peso do que os outros dizem
☐ Conto calorias ou evito muitos alimentos
☐ Faço exercício para compensar o que como
☐ Meu peso influencia muito a forma como me valorizo
☐ Perdi muito peso
☐ Fico desconfortável comendo na frente dos outros

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/anorexia-nerviosa
- Artigo completo: Anorexia, bulimia e compulsão alimentar: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-anorexia-bulimia-atracones
- ADANER: Associação espanhola em defesa da atenção à anorexia e à bulimia: https://adaner.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com