CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRANSTORNOS ALIMENTARES

Bulimia nervosa

Episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos para compensá-los (vômitos, laxantes, jejum ou exercício excessivo) e uma autoestima muito ligada ao peso.

SINAIS FREQUENTES

- Compulsões com perda de controle
- Vômitos, laxantes ou exercício para compensar
- Vergonha e segredo

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Refeições regulares: evite longos jejuns
2. Procure tratamento especializado
3. Trabalhe as emoções que estão por trás

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não controle nem vigie: mostre confiança e apoio
2. Evite comentários sobre o corpo

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver tontura, palpitações ou fraqueza: pronto-socorro
2. Se os vômitos forem frequentes

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho compulsões em que sinto que perco o controle

☐ Depois vomito, uso laxantes ou fico em jejum

☐ Faço exercício em excesso para compensar

☐ Sinto culpa depois de comer

☐ Meu peso influencia muito a forma como me valorizo

☐ Como escondido/a

☐ Isso acontece comigo pelo menos uma vez por semana

☐ Tenho vergonha de contar

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/bulimia-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