CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRANSTORNOS ALIMENTARES

Transtorno alimentar restritivo/evitativo (TARE)

Restrição de alimentos por desinteresse, aversão a texturas ou cheiros ou medo de engasgar ou vomitar, sem preocupação com o peso. Pode causar perda de peso ou carências.

SINAIS FREQUENTES

- Come pouquíssimos alimentos
- Medo de engasgar ou vomitar
- Baixo peso ou problemas de crescimento

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Avaliação médica e nutricional
2. Exposição gradual a novos alimentos
3. Refeições sem pressão nem castigos

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ofereça alimentos novos sem pressão, junto aos conhecidos
2. Evite castigos ou prêmios com a comida

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver perda de peso ou problemas de crescimento
2. Se a pessoa evita comer quase completamente

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Como pouquíssimos tipos de alimentos

☐ Rejeito comidas pela textura, cheiro ou cor

☐ Tenho medo de engasgar ou vomitar

☐ Tenho pouco interesse pela comida

☐ Perdi peso sem querer

☐ Tenho dificuldade de comer fora de casa

☐ As refeições me causam ansiedade

☐ Não me preocupa engordar: o problema é a comida em si

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-evitacion-restriccion-de-la-ingesta-de-alimento
- 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