CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRANSTORNOS ALIMENTARES

Transtorno da compulsão alimentar

Episódios de comer grande quantidade em pouco tempo, com sensação de perda de controle, seguidos de culpa ou mal-estar, sem comportamentos compensatórios.

SINAIS FREQUENTES

- Come muito e muito rápido
- Come sem fome ou escondido/a
- Culpa e vergonha depois

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Estabeleça horários regulares de refeição
2. Diferencie a fome física da emocional
3. Busque outras formas de acalmar as emoções

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não critique o que a pessoa come nem seu corpo
2. Compartilhe refeições regulares e tranquilas

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se as compulsões forem frequentes
2. Se houver muita culpa ou tristeza

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Como grande quantidade em pouco tempo
☐ Sinto que não consigo parar de comer
☐ Como sem estar com fome
☐ Como até me sentir mal
☐ Como escondido/a por vergonha
☐ Depois me sinto culpado/a
☐ Acontece pelo menos uma vez por semana
☐ Como para acalmar as emoções

RECURSOS GRATUITOS

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