

Terça-Feira, 07 de Abril de 2026

# **Transtornos alimentares: saiba quando procurar ajuda**

**NATHERCIA BIHL**

Em um mundo onde a sociedade valoriza tanto os ‘corpos padrão’, os transtornos alimentares estão cada vez mais latentes e despertam a atenção da ciência sobre as causas e tratamentos para eles. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), esses transtornos são um conjunto de doenças psiquiátricas, cuja origem pode ser genética, hereditária, psicológicas e/ou sociais, caracterizados por perturbações persistentes na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo alterado dos alimentos que irão afetar negativamente a qualidade de vida do indivíduo.

Há estudos que mostram que o prejuízo na qualidade de vida de pessoas com transtornos alimentares é maior do que em outras condições de saúde mental. Ele traz impacto para várias áreas da vida do indivíduo como a doméstica, na relação familiar, profissional, pessoal e na social.

Muito mais comum do que imaginamos, o transtorno alimentar pode surgir em qualquer idade, tanto em mulheres como em homens. Frequentemente ocorre em paralelo com algum outro transtorno mental, como a ansiedade e a depressão. A forma com a sociedade valoriza o “magro” torna-se um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de um transtorno, porém, as causas também incluem fatores psíquicos, genéticos, socioculturais e hormonais.

Dentre os principais transtornos alimentares estão a Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, a Compulsão Alimentar, o PICA (ingestão de substâncias não alimentares por um período prolongado de tempo), o de Ruminação e o Alimentar Restritivo. A classificação deste tipo de transtorno se dá de acordo com os sintomas apresentados pelo paciente.

A busca por um profissional deve ocorrer quando há preocupação excessiva com a imagem corporal a ponto de apresentar angústia, tristeza, solidão, esquivas sociais e comportamentos recorrentes de consumo de alimentos em quantidade superior ou inferior à maioria das pessoas, episódios recorrentes de vômitos induzidos, uso frequentes de laxantes e diuréticos após consumo de alimentos, excesso de controle sobre qualidade e quantidade de alimentos a serem ingeridos, consumo de alimentos crus ou substâncias que não são alimentos (barros, giz, plástico, cabelo, etc).

O tratamento deve ser através de uma abordagem multidisciplinar médica, nutricional e psicológica. A Terapia Cognitiva Comportamental é hoje a mais indicada para este tipo de transtorno, pois sabemos que é muito comum a presença de distorções cognitivas e crenças relacionadas à supervalorização do peso e da imagem corporal, reforçadas culturalmente.

**Nathercia Meneses Moura Bihl** é psicóloga em Cuiabá, especialista em Terapia Cognitiva Comportamental