



BRACCA News MAGAZINE

Ritmo Brazilian Day

Você não pode faltar, dia 15 de Setembro...

EDIÇÃO 3/2013

If undelivered, return to:
Hut 45A, 142 Addison Rd
Marrickville, NSW 2204

O BRACCA promove

Acompanhe as atividades do grupo Anos Dourados e outros eventos do Bracca

Falando de Crianças

Quanto é o bastante

É bom saber...

Distúrbio Alimentar

FOTO DA CAPA: RITMO 2012,
GENTILMENTE CEDIDA POR CÉLIO AGOSTINHO

É bom saber...

DISTÚRBO ALIMENTAR

Conhecer o comportamento alimentar normal hoje em dia é uma tarefa muito difícil. A mídia, a sociedade e o emocional levam as pessoas à busca da perfeição do corpo. Muitas fazem dietas, não fazem todas as refeições ou ficam muito tempo durante o dia sem comer. Outras comem compulsivamente e depois usam algum método de purgação, como o vômito. Problemas alimentares podem surgir quando isso começa a se tornar decorrente.

O distúrbio alimentar é uma doença mental que é caracterizada por uma preocupação excessiva com os hábitos alimentares e a busca obsessiva da forma do corpo. Esse distúrbio compromete os aspectos fisiológico, psicológico e comportamental das pessoas. É uma doença muito séria, que pode levar indivíduos a comprometerem seus relacionamentos, trabalhos, vida social, podendo até ser fatal. Só para se ter uma idéia, 50% dos adolescentes hoje em dia fazem dieta e a Anorexia (um tipo de distúrbio alimentar) tem o maior índice de mortalidade entre todas as outras doenças mentais.

Alguns dos sintomas mais frequentes são:

- medo intenso de ganhar peso
- dietas severas
- sensação de estar gorda (o) quando se está magra (o)
- grande perda de peso (frequentemente em um período breve de tempo)
- sentimento de culpa por ter comido
- hiperatividade e exercício físico excessivo
- perda da menstruação
- excessiva sensibilidade ao frio
- imagem corporal distorcida
- comer compulsivamente em forma de

“Todas essas pessoas sofrem de distúrbios alimentares”

ataques de fome e a escondidas

- preocupação constante em torno da comida e do peso
- uso excessivo de fármacos, laxantes, diuréticos e vômitos provocados
- erosão do esmalte dentário, podendo levar à perda dos dentes
- mudanças no estado emocional, tais como depressão, tristeza, irritabilidade

O tratamento multidisciplinar é essencial e geralmente tem um resultado muito positivo. É importante saber que não se tem idade para se desenvolver um distúrbio alimentar e também não se tem idade para tratá-lo. O importante é reconhecer que algo está errado e que a mudança é necessária.

Vale a pena lembrar que os distúrbios alimentares não só atingem mulheres e meninas mas também homens e meninos.

Gabriela Bilibio | Psicóloga Clínica | A BPsych clinic tem parcerias com agências de estudantes em Sydney e oferece workshops para estudantes recém-chegados sobre adaptação na Austrália.

Eating Disorder It is a difficult task to know what normal eating behaviour is nowadays. Pressure from the media, society and one's own emotional self leads people into a search for body perfection. Eating disorders might develop when people continuously diet, skip meals, spend most of the day without food, or induce vomiting after eating compulsively. Eating disorders are a mental health issue, characterised by excessive concern about one's eating habits and an obsessive search for the perfect figure. Symptoms can include intense fear of gaining weight, a distorted self-image and emotional changes such as depression, sadness and irritability. A multi-disciplinary treatment is essential and its results are usually positive. It is important to be aware that eating disorders can affect people regardless of age and gender.



Bilibio Clínica de Psicologia

Randwick – Caringbah – Mona Vale

Angélica Bilibio e psicólogos associados
Crianças, Indivíduos, Famílias e Casais

(02) 8117 8156 *phone*
0407 408 552 *mobile*

(02) 8117 8157 *fax*
www.bilibiopsych.com *web*