

DOENÇAS ALIMENTARES

Bruno de Freitas¹
Arthur Augusto Kruger de Sales²
Larissa Soares de Oliveira³
Raíssa Soares de Oliveira⁴
Rosana Souza de Vargas⁵

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

Introdução

Esta pesquisa pretende abordar os transtornos alimentares (TA), que são doenças psiquiátricas graves, que afetam a forma de como os pacientes se relacionam com a alimentação, onde afetam, na maioria, os adolescentes e jovens do sexo feminino, e é capaz de originar prejuízos psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade segundo o G1. globo.

Diante disso, tem-se como objetivo contribuir para um melhor entendimento sobre os transtornos alimentares (TA), identificar os tipos, demonstrar conceitos teóricos, comprovar que as doenças não são apenas genéticas, mas também influenciam a resposta do corpo, tornando a relação com a alimentação mais adequada. Além do mais, o grupo apresentará os tipos principais de transtornos alimentares, e como a alimentação está ligada às doenças, apontar a mudança de comportamento das pessoas, e os objetivos principais.

A hipótese de que uma enorme variedade de doenças é transmitida pela forma com que as pessoas se alimentam de forma boa, má regrada ou não regrada. Segundo o site Unibh.br, “Parte do pressuposto de que nos transtornos alimentares, os indivíduos ao verem, tocarem e sentirem seus corpos vivenciam situações de estranhamento entre a imagem e a realidade. Na tentativa de obstruir os componentes desesperados desta experiência, desenvolvem anorexia, vigorexia e obesidade”.

¹ Estudante do terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: bruno-dfreitas3@educar.rs.gov.br

² Estudante do terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: Larissa: Larissa-sdoliveira7@educar.rs.gov.br

³ Estudante do terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: raissa-soliveira@educar.rs.gov.br

⁴ Estudante do terceiro ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: arthur-akdsalles@educar.rs.gov

⁵ Professora de Língua Portuguesa da Escola Escola Técnica Estadual 25 de Julho: rosana-vargas@educar.rs.gov

Junto com jovens com transtorno alimentar existe um número considerável de menores que apresentam comportamentos de risco relacionados ao aparecimento desses distúrbios. Assim, de acordo com os últimos estudos com os adolescentes, 7,1% dos meninos e 34,1% das meninas iniciaram dieta para emagrecer no último ano, enquanto 1,1% dos meninos e 9,1% das meninas provocaram vômitos com a intenção de perder peso.

Desse modo, esta pesquisa se justifica, pois estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. Transtornos como compulsão alimentar, bulimia e anorexia afetam cerca de 4,7% da população em geral, mas podem chegar a 10% entre a população mais jovem, segundo o Ministério da Saúde. Portanto, observa-se a importância desse assunto para a sociedade, fornecendo informações, pois pode preparar a população infanto-juvenil para que tomem decisões conscientes sobre sua alimentação.

Caminho metodológico

A abordagem da nossa pesquisa é qualitativa, pois se concentra em dados não numéricos. E com base nas respostas do questionário que foi feito, colocamos alguns desses dados obtidos na pesquisa, com pesquisas de natureza aplicada. São realizadas pesquisas em sites, artigos e livros citados no final do trabalho. Uma solução para isso talvez seja criar grupos de apoio para essas pessoas, palestras informativas, e se elas quiserem ajuda tanto doenças como obesidade ou bulimia procurar o posto de saúde e marcar uma consulta com um profissional da nutrição gratuitamente.

Resultados e discussão

OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares são, no geral, um problema sobre o jeito que as pessoas comem, alguns tipos influenciam a comer mais, outros a comer menos. Segundo o site Albert Einstein, a maioria deles estão ligados a questões emocionais e de peso.

Hoje em dia, não só aumenta o número de transtornos alimentares como o de suas vítimas, tanto que no último Congresso Brasileiro de Psiquiatria (CBP), que aconteceu no Rio de Janeiro, houve uma sessão especial para discutir as diferentes formas desse problema se manifestar, segundo site Saúde Abril.

Segundo os sites Zenklub e Univaco, além dos problemas causados à alimentação das pessoas, também causam mais problemas, como doenças cardiovasculares, do fígado e da vesícula biliar, apneia do sono, diabetes, problemas respiratórios e alucinações.

É de conhecimento geral que o transtorno alimentar vem prejudicando diversas pessoas ao decorrer dos anos, mas é preciso abordar formas de tratá-los e preveni-los destaca-se a nutrição comportamental como uma abordagem que considera aspectos psicológicos, físicos e comportamentais para tratar tais transtornos. Portanto, é preciso: comer nos horários e de forma saudável, ter uma boa autoestima e manter atividades físicas. Já para tratá-los, as formas diferem de acordo com o tipo de transtorno alimentar do

indivíduo, porém elas geralmente são: educação nutricional, psicoterapia e até alguns medicamentos. Um ponto importante a ser comentado é que esses transtornos, por mais que possam ser tratados, ainda causam grandes danos às pessoas: BBC News Brasil e Hospital Santa Mônica Ensino e Pesquisa.

Tipos de Transtornos Alimentares

Na sala do CBP onde se discutiu os diferentes tipos de transtorno alimentar, a anorexia foi uma das mais citadas. “Trata-se de uma condição mental com a mais alta taxa de mortalidade, pois provoca uma perda de peso muito rápida”, descreve a psiquiatra Christina de Almeida dos Santos, da Faculdade Pequeno Príncipe. Os pacientes começam a restringir o consumo de alimentos que eles consideram muito calóricos. Ao mesmo tempo, distorcem a própria imagem corporal, onde continuam a achar que estão gordos.

Outro quadro bastante conhecido desse panteão de doenças é a bulimia. Ela é um transtorno alimentar possivelmente fatal, as pessoas com essa doença têm compulsão por comer. “Na bulimia, há dois momentos: primeiro, um exagero no consumo de determinados produtos. Na sequência, o sujeito se sente culpado por ter ingerido tudo aquilo e encontra alguma maneira de expurgar aquelas calorias”, explica a médica Fátima Vasconcellos, diretora da Associação Brasileira de Psiquiatria. O método mais utilizado para eliminar esse excesso costuma ser a indução do vômito, há quem tome remédios, como laxantes, outros apostam em exercícios físicos, essas ações geralmente são feitas sem que familiares e amigos saibam.

Ao lado de anorexia e bulimia, a compulsão alimentar faz parte dos transtornos alimentares. Nela, a questão é o exagero mesmo, ingestão descontrolada de grande quantidade de alimentos, sem apetite e quase sem mastigar, até que seja alcançada a plenitude. Isso é um problema grave de saúde pública, pois muitos dos portadores desenvolvem obesidade.

A Ortorexia, por sua vez, não é um transtorno alimentar muito conhecido, ela é a busca excessiva por alimentos perfeitos (alimentos saudáveis) puros e naturais. O quadro pode gerar grande sofrimento emocional, pois os indivíduos geralmente se recusam a comer algo que não foi preparado por ele mesmo.

Já a Pregorexia é um transtorno alimentar em que a gestante fica extremamente preocupada com o ganho de peso e cria uma distorção da própria imagem. A prática, claro, traz muitas encrucas: aborto espontâneo e dificuldades no desenvolvimento do bebê são algumas delas.

As doenças não são apenas genéticas, mas influenciam nos corpos

Tare é uma sigla para transtorno alimentar restritivo evitativo. É quando não só crianças, mas adultos e adolescentes que se recusam a comer têm um comportamento alimentar anormal, por motivos que vão mais pela aparência, cor, odor, textura, temperatura e paladar. Mas muitos não têm apetite mesmo. Causando deficiência, dependência alimentar e perda de peso.

Ruminação a ruminação é um transtorno alimentar caracterizado pela regurgitação de alimentos após terem sido ingeridos. Esse quadro foi descrito em bebês, crianças, adolescentes e até adultos de 20 a 30 anos. Esse transtorno traz consequências ao organismo, muitos sofrem uma perda de peso rápida e desenvolvem outros incômodos, caso de náuseas, diarreia ou constipação.

Fatorexia esse transtorno seria o inverso da anorexia. Há uma distorção de imagem corporal, a pessoa que tem Fatorexia tem excesso de peso, mas ao se olhar não tem consciência sobre a obesidade e se acha magro e saudável. Para esses indivíduos está tudo normal. Não veem motivos para busca profissional.

A forma como a alimentação está ligada às doenças

Gastrite, diabetes, obesidade, colesterol elevado e hipertensão. Essas são as principais doenças ligadas à má alimentação, portanto, uma vida saudável necessariamente passa por uma alimentação equilibrada. Quem descobre isso logo cedo, desenvolve hábitos alimentares que reduzem a incidência dessas doenças, segundo o site Radar proteste, abaixo algumas das características e tratamentos para as enfermidades citadas.

A gastrite, uma inflamação no estômago, pode ser evitada fracionando refeições e evitando alimentos irritantes, importante evitar alimentos que irritam a mucosa do estômago. São eles café, frituras, doces, bebidas alcoólicas, alimentos condimentados e outros. A Diabetes tipo II, ligada ao excesso de peso, requer orientação de um nutricionista para reduzir carboidratos e gorduras. O colesterol elevado, causador de problemas cardíacos, exige moderação em gorduras e alimentos industrializados. A obesidade, resultante de excesso calórico, demanda reeducação alimentar e atividade física. A hipertensão, aumento da pressão arterial, é evitada ao reduzir sal e praticar exercícios. Em resumo, uma alimentação equilibrada e exercícios moderados previnem diversas doenças.

Conclusão

Neste trabalho, exploramos os transtornos alimentares (TA) e sua relação com a alimentação e a saúde. Os transtornos alimentares são doenças psiquiátricas sérias que afetam muitos adolescentes e jovens, principalmente do sexo feminino, resultando em prejuízos psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade. Nosso objetivo foi contribuir para um melhor entendimento desses transtornos, identificar seus tipos e demonstrar que eles não são apenas genéticos, mas também influenciados por fatores comportamentais e emocionais.

Além disso, destacamos a importância da família, dos amigos e da sociedade em ajudar na recuperação das pessoas com transtornos alimentares. É fundamental abordar esse assunto nas escolas, oferecendo apoio e encorajamento aos jovens para que busquem tratamento psicológico e médico, e compartilhem suas preocupações e medos.

Finalmente, abordamos a conexão entre a alimentação e várias doenças, incluindo gastrite, diabetes, obesidade, colesterol elevado e hipertensão. Uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos são essenciais para prevenir essas doenças e promover uma vida saudável.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Referências

Disponível em:

<https://vidasaudavel.einstein.br/transtorno-alimentar/#:~:text=O%20transtorno%20alimentar%20retrata%20o,de%20quem%20sofre%20da%20doen%C3%A7a> Acessado em: 17 de agosto de 2023.

Disponível em: [.Transtornos alimentares: quais são as causas e tratamentos | Zenklub](#) Acessado em: 17 de agosto de 2023.

Disponível em: [Entenda os impactos dos transtornos alimentares no curto e longo prazo - Afya Faculdade de Ciências Médicas](#) Acessado em: 18 de agosto de 2023.

Disponível em: [Cinco conselhos para evitar transtornos alimentares desde a infância - BBC News Brasil](#) Acessado em: 18 de agosto de 2023.

Disponível em: [Tratamento de Transtorno Alimentar - Hospital Santa Mônica \(hospitalsantamonica.com.br\)](#) Acessado em: 19 de agosto de 2023.

Disponível em: [Os 12 principais tipos de transtorno alimentar, de anorexia a compulsão – Veja Saúde \(abril.com.br\)](#) Acessado em: 20 de agosto de 2023.

Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1845/2439-13557-1-pb.pdf> Acessado em: 20 de agosto de 2023.

Disponível em: [Saiba quais são as doenças ligadas à má alimentação \(proteste.org.br\)](#) Acessado em: 22 de agosto de 2023

Disponível

em: <https://www.google.com/amp/s/g1.globo.com/google/amp/bemestar/noticia/2019/11/18/transtornos-alimentares-atingem-mais-mulheres-do-que-homens.ghtml> Acessado em: 12 de julho de 2023.

Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Associa%C3%A7%C3%A3o,grande%20incid%C3%A7%C3%A3o%20entre%20os%20jovens> Acessado em: 12 de julho de 2023.

Disponível em: [Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares | Gomes Catão | Revista Campo do Saber \(iesp.edu.br\)](#) Acessado em: 21 de julho de 2023.

Disponível em: [Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias | Rev. enferm. UFPE on line:14: \[1-9\], 2020. ilus. tab. graf | BDENF \(bvsalud.org\)](#) Acessado em: 21 de julho de 2023.