

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Saúde Mental na Pandemia



Em tempos de pandemia de COVID-19, estando todos com a vida muito alterada, a saúde física e mental é muito impactada. O distanciamento e isolamento social que se mostraram importantes no combate ao novo coronavírus SARS-coV-2 exige que se tenha maior atenção à saúde física, psíquica e social.

Pessoas com transtornos mentais podem sofrer maior impacto do período de isolamento necessário como medida de combate à COVID-19.

Uma das possíveis alterações psicológicas pode se dar sob a forma de transtornos alimentares, que podem surgir ou serem agravados se preexistentes à pandemia.



O que são transtornos alimentares?

São comprometimentos psicológicos: “uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial” (DSM-V, 2014).

Responsáveis pela maior taxa de mortalidade dentre os transtornos psiquiátricos, cerca de 15% deles, segundo Ramos (2018), podem levar a alterações comportamentais, prejuízos ao desenvolvimento, à aprendizagem e à vida social de quem os apresentam (ALCKMIN-CARVALHO et al, 2020).



Predominam os transtornos alimentares em mulheres jovens, que chegam a 95% dos casos relatados de anorexia e de bulimia nervosa. Sob a era de tecnologia de produção de massa, pessoas são super expostas a ideais estéticos que leva mulheres a transmitirem um padrão rígido a outras e que 98% das mulheres não se achem bonitas (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

Menos pressionados socialmente para a magreza, homens aceitam melhor a imagem corporal (OLIVEIRA; HUTZ, 2010), mas comumente desenvolvem **vigorexia**: distorção da imagem corporal, percebendo-se fracos e com pouca massa muscular, mesmo se exageradamente fortes e musculosos, levando a uma dieta mais pobre em gordura, suplementos, anabolizantes, dietas hiperproteicas e atividades físicas excessivas.



Deve-se observar sinais de transtornos alimentares em todas as fases da vida pois crianças e adolescentes também podem desenvolver transtornos alimentares, afinal, desde cedo aprendem o valor de um corpo magro, podendo ficar insatisfeitas com seu corpo.

Há algumas formas de alterações alimentares na infância sem ligação com uma preocupação recorrente com peso e/ou forma corporal, mas que também prejudicam o crescimento e desenvolvimento infantil:

- transtorno de alimentação de primeira infância,
 - a pica (ingestão de substâncias não nutritivas e prejudiciais ao desenvolvimento como terra e barro)
- o transtorno de ruminação (repetidas regurgitações sem causa médica identificada).



Por que acontecem os transtornos alimentares?

Uma das causas é a exigência do padrão de beleza, que se torna uma **armadilha perfeita** às mulheres: se não correspondem aos padrões, são **castigadas** (por críticas, desprezo e deboche) e se correspondem, são **gratificadas**, por exemplo, por dinheiro, poder e admiração, num ganho secundário. Assim, se desconectam de seu corpo real, renunciando a seus sinais, e cedendo a necessidades externas alimentadas pela sociedade (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

Atenção: A pandemia pode elevar o padrão de ansiedade, diminuir o bem-estar e promover mais preocupação com padrão de beleza.



Tipos de transtornos alimentares

- **Segundo o DSM-V:**

Pica (307.52 pela CID-9), transtorno de ruminação (307.53), transtorno alimentar restritivo/evitativo (307.59), anorexia nervosa (307.1 pela CID-9), bulimia nervosa (307.51), transtorno de compulsão alimentar (307.51), outro transtorno alimentar especificado (307.59) e transtorno alimentar não especificado (307.50).

- **Segundo a CID-10:**

Anorexia nervosa (F50.0), anorexia nervosa atípica (F50.1), bulimia nervosa (F50.2), bulimia nervosa atípica (F50.3), hiperfagia associada a outros distúrbios psicológicos (F50.4), vômitos associados a outros distúrbios psicológicos (F50.5), outros transtornos da alimentação (F50.8) e transtorno de alimentação não especificado (F50.9).



Anorexia nervosa e **bulimia nervosa**, principais formas de transtornos alimentares em mulheres, são transtornos diferentes, mas intimamente relacionados pois envolvem preocupação excessiva com massa e forma corporais.

- **Anorexia nervosa:** transtorno alimentar grave, com intensa autoimposição de restrição alimentar e negação da gravidade do estado nutricional, significativa perda de peso, comprometimento biopsicossocial, excessiva busca de atividade física ou exercício físico, prática de jejum, super dedicação à cálculos de ingestão calórica e checagem insistente de medidas corporais. Pode haver alternância de compulsão alimentar com buscas de reversão de possíveis ganhos de peso com laxantes, diuréticos e provocação de vômito (ALCKMIN-CARVALHO et al, 2020).



- **Bulimia nervosa:** urgência de comer muito, seguida por comportamentos compensatórios de provocar o vômito, ingerir laxantes, diuréticos e/ou exercícios físicos abusivos para se livrar da ideia de ter ganho peso com a ingestão alimentar. Incide predominantemente em adolescentes do sexo feminino (de 1% a 3%), seguida do percentual de 0,5% a 1% de anorexia nervosa entre elas (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

O que fazer?

Prestar atenção sobre alterações de comportamentos alimentares e procurar ajuda profissional médica e psicológica. Cuide-se para que a passagem pela pandemia não te reserve transtornos mentais.



Trabalhadores(as) da UFRRJ podem se orientar quanto a isso solicitando atendimento psicológico em <http://abre.ai/casst>

Referências:

ALCKMIN-CARVALHO, Felipe et al . Compreensão analítico-comportamental da anorexia nervosa. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 21, n. 2, p. 423-434, ago. 2020.

American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

APPOLINARIO, José Carlos; CLAUDINO, Angélica M. Transtornos alimentares. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 28-31, Dec. 2000.

CID-10 – Classificação Internacional de Doenças. Disponível em: < <https://www.bulas.med.br/cid-10/> > Acesso em 29 março 2021.

OLIVEIRA, Leticia Langlois; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, Setembro 2010.