

Especial

Acompanhamento multidisciplinar

Aliada à importância de buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica, um acompanhamento nutricional também é crucial para o tratamento contra transtornos alimentares. A nutricionista Danielle Luz Gonçalves, coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, afirma que o nutricionista desempenha um papel essencial na identificação e no diagnóstico de transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar.

“Sua atuação envolve a avaliação nutricional detalhada. O nutricionista avalia o estado nutricional do paciente por meio de exames antropométricos, laboratoriais e históricos dietéticos. Isso inclui a identificação de padrões alimentares desordenados e a análise de carências nutricionais”, destaca Danielle. A educação alimentar, nesses casos, também se enquadra como um pilar na hora de reeducar o paciente sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, desmistificando crenças distorcidas.

De acordo com a profissional, o nutricionista também desenvolve planos alimentares personalizados, levando em conta as necessidades nutricionais, o estado clínico e psicológico do paciente. “O foco é restaurar o equilíbrio nutricional de forma gradual e sem causar estresse. O especialista trabalha em conjunto com psiquiatras, psicólogos e outros profissionais de saúde para garantir que o paciente receba o cuidado integral necessário”, completa.

O tratamento dos transtornos alimentares requer uma abordagem multidisciplinar e individualizada, envolvendo terapia nutricional, na qual o foco é reintroduzir uma alimentação balanceada e gradativa, corrigir deficiências nutricionais e trabalhar a relação emocional do paciente com a comida. Isso inclui a criação de planos alimentares flexíveis e de fácil adesão.

Além disso, o apoio psicológico, por meio de terapia cognitivo-comportamental (TCC) ou outras abordagens psicoterapêuticas, é essencial para mudar padrões de pensamento

disfuncionais e ajudar o paciente a lidar com os fatores emocionais e comportamentais que desencadeiam o transtorno alimentar.

“Em casos de transtornos mais graves, o uso de medicações prescritas por psiquiatras pode ser necessário para controlar sintomas de ansiedade, depressão ou outros distúrbios mentais associados. Envolver a família no tratamento é fundamental para criar um ambiente de apoio ao redor do paciente, especialmente no que se refere à recuperação de hábitos alimentares saudáveis”, comenta Danielle.

Corpos idealizados

Poeta contemporânea, Rupi Kaur é popularmente conhecida pela poesia e por ser uma voz importante para tantas questões. Sobretudo, claro, em problemáticas que estejam relacionadas ao

universo feminino. No livro *O que o sol faz com as flores*, um trecho da obra faz menção importante sobre corpos idealizados e padrões sociais: “uma indústria de um trilhão de dólares estaria arruinada se acreditássemos que já somos lindas”.

Clara Ferreira (nome fictício), 24 anos, acredita que a internet foi um grande gatilho para que ela desenvolvesse transtornos alimentares. No início, ela demorou alguns meses para se dar conta da proporção e da seriedade do que a doença significava. “Acredito que a vaidade por um corpo bonito era bem maior que tudo”, relembra a jovem.

A comida era a grande vilã. Ao mesmo tempo que comer descontroladamente dava um alívio, logo em seguida era o fundo do poço. Para Clara, sempre vinha a pergunta: por que eu comi tudo isso? E a resposta nunca chegava. A jovem se importava muito com o que os outros pensavam. O corpo e aparência nunca estavam

