

## VIGOREXIA

A vigorexia é um **transtorno de ansiedade** que faz com que o paciente tenha uma distorção de sua imagem. Comum com pessoas do sexo masculino, a vigorexia também é conhecida pelos exercícios físicos intensos.

A diferença da anorexia nervosa é que o paciente costuma se enxergar fraco do que realmente está por isso a compulsão pelo aumento de massa.

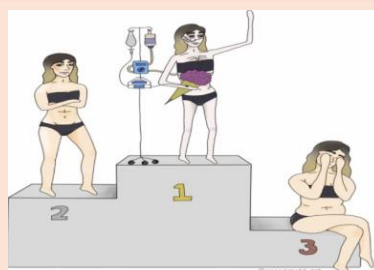


## ORTOREXIA NERVOSA

Está relacionada com a obsessão por alimentos saudáveis e nutritivos de forma exagerada. A pessoa diagnosticada com ortorexia excluiu uma grande quantidade de alimentos com químicas, agrotóxicos ou aditivos. Apesar de a ortorexia ser reconhecida pelos profissionais de saúde como um distúrbio de comportamento alimentar, o termo ainda não é usado como diagnóstico no DSM-IV.

## ANOREXIA

É um transtorno alimentar que faz a pessoa enxergar o próprio corpo de maneira distorcida (em geral, muito acima do peso) e, a partir daí, leva a atitudes de risco como dietas restritivas, abuso de exercícios físicos, indução de vômito para expulsar as refeições e até mesmo uso de medicamentos como laxantes.



## TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS

Para o tratamento desses transtornos é importante o acompanhamento de profissionais multidisciplinares, envolvendo desde psicólogos a médicos especialistas em lesões musculares. Medicamentos antidepressivos podem ser úteis quando associados à psicoterapia para que o paciente aprenda a entender os gatilhos que o levam a agir compulsivamente.



*Projeto Integrador: Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.*

*Saúde Mental e ruptura com o dualismo mente-corpo*

*Curso: Psicologia*

*Alunos:*

*Daniele Franco;  
Fernanda Firmini;  
Histeisely Ramos;  
Isis Lima;  
Jailson Mani;  
Lilian Golas;  
Maria Souza;  
Marcia Gonçalves;*

Atualmente a alimentação vem refletindo além de uma necessidade fisiológica, aspectos culturais e comportamentais, onde sofre grande influência de vários grupos, destacando pessoas que buscam um corpo perfeito e tem sua rotina exposta nas redes sociais. É preciso se preocupar com o bem-estar e alimentação saudável, no entanto é preciso atentar-se, uma vez que o excesso ou a completa falta dessa preocupação pode ocasionar num comportamento alimentar disfuncional, chamado de transtorno alimentar, trazendo consequências físicas e psicológicas como depressão, lapsos de memória, desmaios e até mudanças químicas cerebrais.

### **Transtornos alimentares:**

O **Transtorno Alimentar** é um transtorno que apresenta comportamentos alimentares que influenciam de modo negativo a saúde física e mental do sujeito.



### **Principais tipos de Transtornos Alimentares:**

- Bulimia Nervosa;
- Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica - TCAP;
- Vigorexia;
- Ortorexia Nervosa;
- Anorexia.

## **BULIMIA NERVOSA**

Bulimia é um distúrbio que se caracteriza por episódios recorrentes e incontrolláveis de consumo de grandes quantidades de alimentos, geralmente com alto teor calórico, seguidos de reações inadequadas para evitar o ganho de peso, tais como indução de vômitos, uso de laxativos e diuréticos, jejum prolongado e prática exaustiva



### **TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA – TCAP**

Também conhecida pela sigla CAP ou em inglês como *Binge eating*, é o comportamento alimentar caracterizado pela ingestão de uma quantidade maior que o normal de alimentos em um período limitado de tempo (até duas horas). O que o diferencia da bulimia nervosa é a não utilização dos métodos compensatórios – laxantes vômitos e diuréticos.