

Hello, we are three students of *Escola D. António da Costa*.
We decided to research about the topics: Anorexia, Bulimia
and Obesity, because we felt that we should inform our
colleagues about the danger of **Eating Disorders**.

8th grade Class 2
December 2010



Educação para a saúde e a sexualidade

Distúrbios Alimentares

Índice

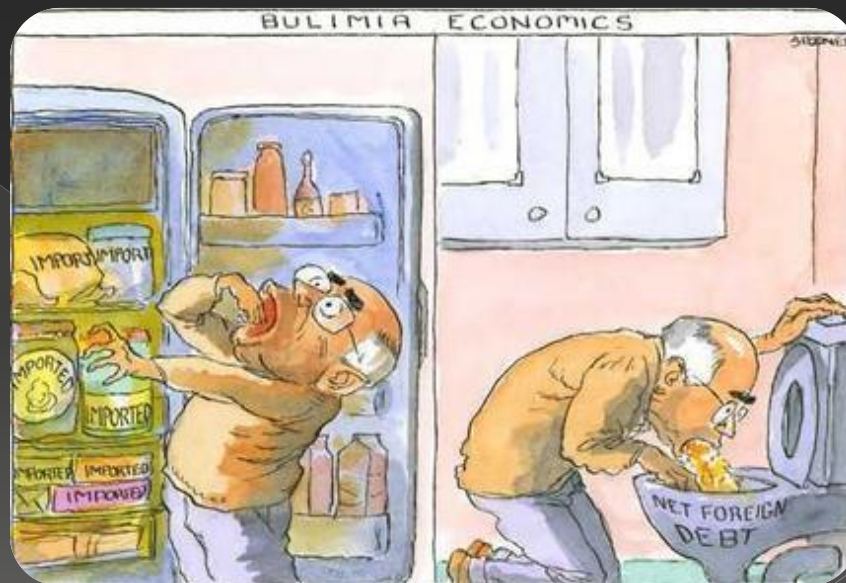
- ◉ Bulimia Nervosa
- ◉ Anorexia:
 - > -Anorexia Nervosa
 - > -Anorexia Alcoólica
- ◉ Obesidade
- ◉ Bibliografia
- ◉ Conclusão

Bulimia Nervosa

A Bulimia nervosa é um transtorno alimentar causado pela ingestão de grandes quantidades de alimentos, seguidos por vômitos, uso de laxantes e prática de exercícios, como forma de evitar o ganho de peso pelo medo exagerado de engordar.



Model stereotypes : bulimia



Alguns sinais de Bulimia

- Inflamação na garganta (inflamação do tecido que reveste o esófago pelos efeitos do vômito).



- Cáries e lesão sobre o esmalte dentário. Desidratação.



- Vômitos com Sangue.



Como se desenvolve?

A bulimia nervosa afecta mais adolescentes um pouco mais velhas, em torno dos 17 anos. Pessoas com bulimia têm vergonha dos seus sintomas, evitam comer em público e evitam lugares como praias e piscinas onde precisam mostrar o corpo. À medida que a doença se desenvolve, essas pessoas só se interessam por assuntos relacionados com a comida, peso e forma corporal.



Como se trata?

- A mais adequada no tratamento da bulimia nervosa, é a psicoterapia individual ou em grupo;
- As medicações antidepressivas (eficazes no controle dos episódios bulímicos);
- A abordagem nutricional (estabelece um hábito alimentar mais saudável, eliminando o ciclo "compulsão alimentar/ jejum);
- A orientação e/ou terapia familiar faz-se necessária uma vez que a família desempenha um papel muito importante na recuperação do paciente;

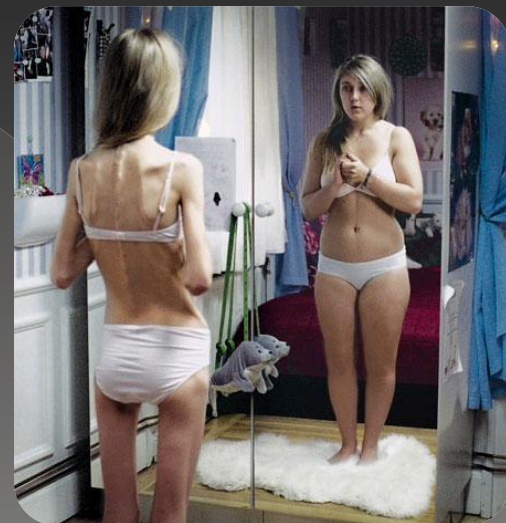


Como se previne?

- É importante fornecer informações a respeito dos riscos desta doença para se obter uma ideia do que isto é, já que eles desempenham um papel fundamental no desencadeamento dos transtornos alimentares.

Anorexia Nervosa

- A anorexia nervosa afecta principalmente os adolescentes do sexo feminino e jovens mulheres do Hemisfério Ocidental, mas também afecta alguns rapazes (Mas já são quase que comuns casos de anorexia em crianças dos 7 aos 12 anos).



Anorexia Alcoólica

- Anorexia alcoólica, é um distúrbio proveniente do alcoolismo, onde ocorre uma perda da vontade de alimentar-se devido á ingestão excessiva de álcool. Muitos jovens na faixa etária entre 20 e 40 anos trocam a alimentação pela bebida alcoólica com o objectivo de reduzir as medidas corporais.

Alguns sintomas de ambas as doenças

- Peso corporal a 85% abaixo do nível normal.



- Práctica excesiva de actividades físicas.



Tratamento para ambas as doenças

- O tratamento da anorexia continua a ser difícil. Não há medicamentos específicos que restabeleçam a correcta percepção da imagem corporal ou desejo de perder peso.

Obesidade

- Obesidade é uma doença crónica, na qual a reserva natural de gordura aumenta até ao ponto em que se passa a estar associada a certos problemas de saúde ou ao aumento da taxa de mortalidade.
- Depois do tabagismo a obesidade é considerada como a segunda causa de morte passível de prevenção.

Como se previne a obesidade?

- Dieta alimentar equilibrada



- Actividade física regular



- ◉ Modo de vida saudável



Tratamento

- O principal tratamento para a obesidade é a redução da gordura corporal por meio de adequação da dieta e aumento do exercício físico.

Duas das quatro recomendações do tratamento clínico de obesidade:

- Para casos mais severos de obesidade, medicamentos mais fortes podem ser usadas selectivamente (somente após consulta prévia ao seu medico responsável)



- Pacientes com IMC acima de 40 que não alcançam seus objetivos de perda de peso (com ou sem medicamentos) . O paciente deve ser informado dos riscos e potenciais complicações.



Bibliografia

- ◉ <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?139> ;
<http://www.google.pt/images?source=og&hl=pt-pt&tab=wi&q=bulimia&biw=1280&bih=743>
- ◉ <http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>
- ◉ <http://www.google.pt/images?hl=pt-pt&q=obesidade&um=1&ie=UTF-8&source=og&sa=N&tab=wi&biw=999&bih=690>
- ◉ http://www.google.pt/images?um=1&hl=pt-pt&biw=999&bih=690&tbs=isch%3A1&sa=1&q=anorexia&aq=f&aqi=g10&aql=&oq=&gs_rfai=
- ◉ http://pt.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nervosa

Conclusão

Com este trabalho sobre os distúrbios alimentares chegámos à conclusão que é importante cuidarmos de nós. Não devemos olhar para os outros e comparar. Por causa disso é que maior parte dos adolescentes têm estes problemas.

● Trabalho realizado por:

- Cintia Santos nº6 8º2
- Débora Fita nº7 8º2
- Rui Gonçalves nº18 8º2