BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 17, 2024

Anorexia: como ajudar se alguém que você conhece pode ter anorexia

A anorexia é uma condição médica séria. Ver alguém que você conhece ficar muito abaixo do peso pode ser perturbador. Você pode se sentir impotente e ansioso.

É importante que as pessoas com anorexia recebam ajuda. Isso pode afetar sua saúde e até mesmo ser fatal. Os tratamentos podem ajudar as pessoas com anorexia a se sentirem melhor consigo mesmas, para que a anorexia não domine suas vidas.

O que é anorexia?

A anorexia é um transtorno alimentar em que as pessoas tentam manter o peso o mais baixo possível, mesmo que já estejam abaixo do peso. É muito mais comum em mulheres do que em homens. Os transtornos alimentares geralmente começam durante a adolescência.

Pessoas com anorexia têm muito medo de ganhar peso e se esforçam para evitá-lo. Eles podem ser muito magros e pesar muito menos do que os saudáveis. Eles costumam comer pouco e pular refeições. Eles podem acreditar que estão acima do peso quando, na verdade, estão abaixo do peso.

Algumas pessoas com anorexia também vomitam, tomam laxantes (medicamentos que fazem você ir ao banheiro) ou passam horas se exercitando.

Muitas pessoas com anorexia podem não entender por que se sentem assim. Eles podem se sentir envergonhados e culpados por seu comportamento e, muitas vezes, tentar **escondê-lo**.

A anorexia pode ser fatal. Comer comida suficiente é importante para manter o corpo funcionando adequadamente. Não receber nutrientes suficientes pode causar sérios danos ao corpo e até mesmo levar à morte por inanição. É por isso que é importante **oferecer ajuda** se você acha que um ente querido pode ter anorexia.

Como posso saber se alguém tem anorexia?

Pessoas com transtornos alimentares geralmente se esforçam para mantê-los em **segredo**. Algumas coisas que sugerem que alguém pode ter anorexia ou outro transtorno alimentar incluem:

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- Comer pequenas porções de comida e pular refeições
- Evitar alimentos com alto teor calórico, como laticínios integrais e alimentos doces
- Comportar-se de forma estranha perto dos alimentos (por exemplo, cortar os alimentos em pequenos pedaços e movê-los pelo prato, mas não comê-los)
- Não querer comer com outras pessoas
- Falar constantemente sobre comida
- Dizer que se sentem “gordos” quando estão abaixo do peso
- Preparar grandes refeições para a família e amigos, mas não comer a comida ou comer um pouco
- Comer apenas alimentos com baixas calorias
- Estar irritado e angustiado, especialmente na hora das refeições
- Dizer que se sentem saciados depois de comer apenas uma pequena quantidade de comida
- Sair da mesa durante ou logo após uma refeição, muitas vezes para ir ao banheiro
- Mentir sobre comida e ser muito reservado (por exemplo, dizer: “Eu comi mais cedo” ou “Vou comer mais tarde” para evitar uma refeição)
- Exercitando mais do que o normal
- Estar tão abaixo do peso que o contorno de seus ossos aparece em suas roupas
- Ter cabelos finos no rosto
- Sempre sentir frio
- Beber muita água ou bebidas gaseificadas de baixa caloria para aliviar a fome
- Faltar à escola ou ao trabalho.

É importante lembrar que muitas crianças e adolescentes às vezes são comedores exigentes. Não é necessariamente um sinal de transtorno alimentar. Se você notar esses comportamentos, a melhor coisa a fazer é **conversar com a pessoa** sobre como ela está se sentindo.

Obter ajuda

A coisa mais importante que você pode fazer é incentivar seu amigo ou familiar a **consultar um médico**. Você pode se oferecer para ir com eles se acharem que isso ajudaria. As pessoas têm maior probabilidade de se recuperar da anorexia se receberem tratamento rapidamente. No entanto, se alguém tem anorexia há muito tempo, ainda vale a pena procurar ajuda.

Conversar com alguém sobre se essa pessoa tem um transtorno alimentar pode ser muito difícil. Eles podem não querer admitir que têm um problema ou podem dizer que não querem ajuda. Eles podem ficar com raiva. É importante **ser paciente e compreensivo**.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Mesmo que seu ente querido ainda não queira consultar um médico, você ainda pode apoiá-lo e **continuar oferecendo seu apoio**. Você pode continuar incentivando-os a procurar ajuda quando estiverem prontos.

Quais são as opções de tratamento para a anorexia?

Se seu ente querido decidir procurar ajuda, ele receberá apoio e aconselhamento de profissionais de saúde. Eles podem ser encaminhados a uma equipe especialmente treinada para tratar transtornos alimentares.

Tratamento de fala

O tratamento da fala pode ajudar as pessoas com anorexia a mudar a forma como pensam sobre si mesmas e sobre a comida. Envolve conversar com alguém especialmente treinado para ajudar pessoas com transtornos alimentares.

Eles conversarão com seu ente querido para entender seus sentimentos. Eles os ajudarão a descobrir por que talvez não queiram comer. Esses bate-papos podem ensiná-los novas maneiras de se sentirem melhor consigo mesmos e com a comida, para que possam começar a comer de forma saudável.

Diferentes tipos de tratamentos de fala incluem:

- Terapia cognitivo-comportamental (TCC)
- Gestão clínica de suporte especializado (SSCM)
- Tratamento de Maudsley para anorexia nervosa em adultos (MANTRA)
- Terapia psicodinâmica focal.

Se seu ente querido tiver menos de 18 anos, ele receberá terapia familiar. É aqui que outros membros da família estão envolvidos para que todos possam ajudá-los a melhorar.

Cada tipo de tratamento de fala é um pouco diferente. Se seu amigo ou membro da família não gostar de um tipo, eles sempre podem tentar um tipo diferente para ver o que funciona **melhor para eles**.

Manter seu ente querido saudável

Uma grande parte do tratamento da anorexia é tornar seu amigo ou familiar saudável novamente. Para fazer isso, eles precisarão começar a mudar a maneira como comem. Eles precisarão comer o suficiente para atingir um peso saudável e garantir que seu corpo receba nutrientes suficientes para funcionar adequadamente.

Isso pode parecer difícil, mas o apoio de profissionais de saúde pode ajudar. Eles irão:

- Acompanhar a saúde do seu ente querido, como verificar o açúcar no sangue e a função dos órgãos
- Ajudá-los com um plano alimentar

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- Verificar se eles estão bebendo uma quantidade saudável
- Dar-lhes suplementos vitamínicos e minerais, se necessário.

Tratamento com medicamentos

Não existem medicamentos que possam tratar a anorexia. Mas algumas pessoas com anorexia têm **outras condições**, como depressão, ansiedade ou TOC (transtorno obsessivo-compulsivo).

Se seu amigo ou membro da família tiver outra condição, ela será tratada junto com a anorexia. Eles podem receber medicamentos como **antidepressivos** para tratar sua outra condição.

Onde o tratamento acontecerá

O tratamento da anorexia pode acontecer em lugares diferentes, dependendo da saúde do seu ente querido e de como ele está se sentindo.

Muitas pessoas com anorexia podem **morar em casa** e visitar uma clínica para tratamento. Mas algumas pessoas precisam ser internadas **no hospital**. Isso pode ser porque:

- O tratamento domiciliar não funcionou
- Eles estão muito abaixo do peso ou estão perdendo peso rapidamente
- Sua saúde está em risco
- Eles podem correr o risco de se machucar.

Um médico ou uma equipe especializada decidirá se seu amigo ou familiar precisa ir ao hospital. Eles poderão vigiar de perto a saúde de seu ente querido e dar a ele a melhor chance de melhorar.

Se alguém com anorexia estiver muito doente e não quiser ajuda, os médicos podem precisar obrigá-lo a ir ao hospital para melhorar. Isso acontece somente se não houver outras opções. O objetivo principal é manter seu ente querido **seguro e saudável**.

Onde obter mais ajuda

Se você está preocupado com alguém que possa ter anorexia, existem instituições de caridade e grupos de apoio que podem ajudar. Muitas pessoas acham útil conversar com outras pessoas que passaram por experiências semelhantes.

O médico do seu ente querido pode encaminhá-lo a um grupo de apoio local, onde encontrará recursos e serviços úteis. Esses grupos também podem conectá-los a alguém que entenda o que eles estão passando.

Também existem grupos para apoiar amigos e familiares de pessoas com anorexia. Você pode descobrir que conversar com outras pessoas que apoiaram um filho, amigo ou cônjuge com anorexia pode ajudá-lo a lidar com a situação.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.