

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 17, 2022

## Bulimia: quais tratamentos funcionam?

**A bulimia é uma condição médica séria que pode prejudicar sua saúde. Muitas pessoas acham difícil falar sobre essa doença, o que pode dificultar a obtenção de ajuda.**

**Mas buscar ajuda é a coisa mais importante que você pode fazer. O tratamento pode ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo e impedir que a bulimia tome conta de sua vida.**

**Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.**

### Quais tratamentos funcionam?

Há vários bons tratamentos para a bulimia. Eles podem ajudá-lo a se sentir melhor e a voltar a comer normalmente, mesmo que você tenha sofrido de bulimia por muito tempo.

Falamos aqui de dois tipos de tratamento: medicamentos e tratamentos com conversas (psicoterapia).

Os tratamentos com conversas são geralmente considerados o melhor tratamento para a bulimia. Mas os médicos às vezes sugerem que as pessoas tomem medicamentos e façam terapia juntos.

### Tratamentos de conversação

Diversos tipos de tratamento com diálogo são usados para ajudar as pessoas com bulimia, mas o mais usado é a **terapia cognitivo-comportamental (TCC)**.

O objetivo da TCC é ajudá-lo a parar de pensar e agir de forma prejudicial. As sessões com um terapeuta podem ajudá-lo a aprender a lidar com pensamentos inúteis. Isso o ajudará a parar de ter necessidade de comer e expurgar.

Você provavelmente começará com cerca de 20 sessões. Cada uma dura cerca de uma hora. Você também receberá tarefas de casa para fazer entre as sessões. Por exemplo,

## Bulimia: quais tratamentos funcionam?

pode ser solicitado que você mantenha um diário sobre o que come e a frequência com que faz compulsões ou purgações.

Também pode ser solicitado que você faça mudanças em sua vida. Por exemplo, o terapeuta pode pedir que você tome um pequeno café da manhã todos os dias.

Você pode achar que alguns desses exercícios são estressantes, mas se você os seguir à risca, há uma boa chance de que eles o ajudem. Se você está preocupado com a possibilidade de engordar, pode ser útil saber que a maioria das pessoas não engorda durante a TCC.

O tratamento não termina quando você deixa de ir a um terapeuta. Você poderá continuar usando as técnicas que aprendeu para ajudá-lo a se manter bem no futuro.

Muitas vezes há uma lista de espera para consultar um terapeuta. Portanto, seu médico pode sugerir um tipo de TCC **de autoajuda**. Isso pode significar ler um livro, ouvir CDs ou assistir a vídeos sobre bulimia.

Você terá exercícios ou planilhas para fazer depois. Consultar seu médico ou um terapeuta de vez em quando pode ajudá-lo a se manter motivado.

### Medicamento

Às vezes, os médicos prescrevem medicamentos chamados antidepressivos para a bulimia. Esses medicamentos são normalmente usados para tratar a depressão. Mas eles podem ajudar algumas pessoas com bulimia a parar de comer e purgar tanto, e às vezes completamente.

Provavelmente, não lhe será recomendado antidepressivos para bulimia se você tiver menos de 18 anos.

Os antidepressivos podem levar várias semanas para começar a fazer efeito. E eles podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. O seu médico fará um controle regular se você estiver tomando esses medicamentos.

Os efeitos colaterais mais leves dos antidepressivos podem incluir sonolência, diarreia, boca seca, sensação de enjoo e falta de prazer sexual.

Às vezes, os antidepressivos podem aumentar ligeiramente o risco de alguém se matar. Esse risco parece ser maior em adolescentes e adultos jovens. Os médicos devem monitorar cuidadosamente os jovens que recebem prescrição de antidepressivos.

Se você estiver pensando em se machucar ou se matar, converse com seu médico ou outro profissional de saúde imediatamente.

Converse com seu médico se tiver algum efeito colateral dos antidepressivos. Seu médico pode sugerir um antidepressivo diferente.

Mas não pare de tomar seus comprimidos sem antes conversar com seu médico. Alguns antidepressivos podem causar sintomas desagradáveis de abstinência se você parar de tomá-los repentinamente.

# Bulimia: quais tratamentos funcionam?

## Suporte e aconselhamento sobre nutrição

Além de falar sobre tratamentos e, possivelmente, medicamentos, você deve receber ajuda e aconselhamento sobre como obter a nutrição necessária para se manter saudável.

Isso geralmente é feito por um nutricionista. Você pode conversar com eles sobre os tipos de alimentos que consome e os tipos de alimentos que deveria consumir e, juntos, vocês podem elaborar um plano que atenda às suas necessidades nutricionais.

## Bulimia e diabetes

A bulimia pode ser especialmente grave se você tiver diabetes, pois a compulsão alimentar e a purgação podem fazer com que o açúcar no sangue aumente e diminua muito rapidamente. Isso pode piorar os danos que o diabetes causa aos vasos sanguíneos.

Pessoas com diabetes que sofrem de bulimia podem precisar ser tratadas com urgência no hospital.

## Bulimia e gravidez

A bulimia pode ser perigosa para bebês em gestação, pois se a mãe não receber nutrição suficiente, o bebê também não receberá.

Os médicos não costumam dar antidepressivos a mulheres grávidas que sofrem de bulimia, pois é melhor evitar a exposição de bebês em gestação a muitos medicamentos. Em vez disso, os médicos recomendam tratamentos de conversação, como a TCC.

Se você tiver bulimia durante a gravidez, o seu médico também deve certificar-se de que você consulte um nutricionista que lhe dará apoio e a aconselhará sobre os tipos certos de alimentos que você precisará comer para que o seu bebê possa crescer normalmente.

Você também fará exames extras para verificar se o bebê está saudável.

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](https://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](https://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.

