

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 17, 2024

Anorexia

A anorexia é uma condição médica séria. Isso pode afetar sua saúde e até mesmo ser fatal.

Obter ajuda pode ser difícil, mas é a etapa mais importante que você pode dar. Os tratamentos podem ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo, para que a anorexia não domine sua vida.

O que é anorexia?

A anorexia é um **transtorno alimentar**. Se você tem anorexia, tentará manter seu peso o mais baixo possível, mesmo que já esteja abaixo do peso.

Pessoas com anorexia podem experimentar muitos sentimentos diferentes, que podem variar de pessoa para pessoa. Você pode achar que restringir os alimentos ajuda você a se sentir no controle ou que perder peso o deixaria mais feliz. Ter anorexia também pode dificultar a visão de que você já está abaixo do peso.

Talvez você não saiba por que se sente assim. Sentimentos de culpa ou vergonha podem impedir você de obter ajuda.

É importante entender que a anorexia pode ser **fatal**. Comer comida suficiente é importante para manter seu corpo funcionando adequadamente. Não obter nutrientes suficientes pode levar a sérios **problemas de longo prazo**, como problemas nos ossos, músculos ou coração.

É por isso que é importante reconhecer se você tem anorexia e tomar medidas para obter **ajuda e apoio**.

Se você está preocupado que alguém que você conhece tenha anorexia, consulte nossas informações sobre anorexia escritas para amigos e familiares.

Quais são os sinais da anorexia?

Os principais sinais de anorexia são:

- Restringir sua comida

Anorexia

- Fazer coisas para impedir você de ganhar peso
- Ter um medo profundo de ganhar peso
- Pensar que você está acima do peso quando, na verdade, você está muito abaixo do peso.

Comer muito pouco ou evitar comer são sinais de anorexia. Você também pode fazer muitos exercícios, tomar laxantes (medicamentos que fazem você ir ao banheiro) e vomitar.

Você se preocupa o tempo todo com seu peso e pode se pesar ou se medir constantemente. Você também pode acreditar que seu valor como pessoa depende do seu peso corporal.

A anorexia pode afetar sua saúde de várias maneiras. Você pode:

- Parar de menstruar, se você for mulher
- Sentir-se cansado e fraco
- Ter músculos doloridos
- Sentir-se tonto
- Sentir falta de ar
- Sentir seu coração batendo
- Ter cabelos finos no corpo e no rosto
- Ficar fria facilmente, especialmente nas mãos e nos pés
- Começar a perder seu cabelo
- Começar a ter dentes amarelos (isso acontece quando você vomita muito)
- Ficar constipado
- Sentir-se cheio ou tenha dores de estômago depois de comer apenas um pouco de comida
- Ficar desidratado, o que faz você se sinta sedento, doente e exausto
- Ficar com uma pele seca e amarelada.

A maioria dessas coisas acontece porque o corpo não está recebendo **nutrientes** suficientes.

Ter anorexia por muito tempo pode causar problemas cardíacos, como ritmos cardíacos anormais e insuficiência cardíaca. Também pode causar ossos fracos, problemas de fertilidade (dificuldade em engravidar e manter a gravidez), dores de cabeça e problemas de visão.

Obter ajuda

Pedir ajuda é a melhor coisa que você pode fazer para começar a se recuperar da anorexia. Isso pode ser difícil, especialmente se você acha que não há nada errado. Você deve falar com um médico se puder. Ou conte a um amigo ou familiar que possa ajudá-lo a conversar com seu médico.

Anorexia

Você pode não perceber que tem anorexia. Seu médico pode ter notado alguns sinais e pode fazer perguntas para descobrir se você tem anorexia. Embora você possa se sentir envergonhado, é importante ser honesto sobre seus hábitos alimentares.

Seu médico pode fazer alguns testes para verificar sua saúde. Eles podem encaminhá-lo para uma equipe especialmente treinada para tratar transtornos alimentares.

Quais são as opções de tratamento para a anorexia?

É mais provável que você se recupere da anorexia se receber tratamento **rapidamente**. Mesmo que você tenha anorexia há muito tempo, ainda assim deve procurar ajuda.

O tratamento para a anorexia inclui tratamento oral para mudar a forma como você pensa sobre comida e apoio para ajudar seu corpo a ficar saudável.

Tratamento de fala

Uma parte fundamental do tratamento da anorexia é mudar a forma como você pensa sobre si mesmo e sobre a comida. O tratamento da fala pode ajudá-lo a fazer isso. Envolve conversar com alguém especialmente treinado para ajudar pessoas com transtornos alimentares.

Eles conversarão com você para entender seus sentimentos e ajudá-lo a descobrir por que você pode não querer comer. Esses bate-papos podem ensinar novas maneiras de se sentir melhor consigo mesmo e com a comida, para que você possa 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 você tiver menos de 18 anos, você receberá terapia familiar. É aqui que outros membros da família estão envolvidos para que todos possam ajudá-lo a melhorar.

Cada tipo de tratamento de fala é um pouco diferente. Se alguém não se sentir bem, você sempre pode tentar um tipo diferente para ver o que funciona **melhor para você**.

Mantendo seu corpo saudável

Uma grande parte do tratamento da anorexia é tornar seu corpo saudável novamente. Para fazer isso, você precisará começar a mudar a maneira de comer. Você precisará comer o suficiente para atingir um peso saudável e garantir que seu corpo esteja recebendo nutrientes suficientes para funcionar adequadamente.

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

- Acompanhar sua saúde, como verificar o açúcar no sangue e a função dos órgãos

Anorexia

- Ajudar você com um plano alimentar
- Certificar-se de que você está bebendo uma quantidade saudável
- Dar suplementos vitamínicos e minerais se precisar deles.

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 você tiver outra condição, ela será tratada juntamente com sua anorexia. Você pode receber medicamentos como **antidepressivos** para tratar sua outra condição.

Onde o tratamento acontecerá

O tratamento da anorexia pode acontecer em lugares diferentes, dependendo da sua saúde e de como você 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
- Você está muito abaixo do peso ou está perdendo peso rapidamente
- Sua saúde está em risco
- Você pode correr o risco de se machucar.

Seu médico ou equipe especializada decidirá se você precisa ir ao hospital. Eles poderão vigiar sua saúde de perto e dar a você 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 principal objetivo do seu médico é mantê-lo **seguro e saudável**.

O que acontece a seguir?

Seu médico ou equipe de especialistas continuará consultando você até que você atinja um peso saudável e sua saúde mental melhore. Mesmo depois de se recuperar, eles ainda podem querer ter certeza de que você está se **mantendo saudável e se sentindo melhor**.

A jornada de recuperação de cada pessoa é diferente. Algumas pessoas acham muito difícil se recuperar da anorexia.

Pesquisas mostram que de cada 100 pessoas com anorexia, 5 pessoas morrem da doença. No entanto, das pessoas que sobreviveram:[1]

- Cerca de 5 em cada 10 pessoas se recuperarão completamente
- Cerca de 3 em cada 10 pessoas melhorarão, mas não se recuperarão completamente

Anorexia

- Cerca de 2 em cada 10 pessoas continuarão a ter anorexia.

Onde obter mais ajuda

Muitas pessoas com anorexia acham útil conversar com outras pessoas que passaram por experiências semelhantes. Seu médico pode encaminhá-lo para um grupo de apoio local, onde você encontrará recursos e serviços úteis. Esses grupos também podem conectar você a alguém que entende o que você está passando.

Referências

1. Steinhausen HC. The outcome of anorexia nervosa in the 20th century. *Am J Psychiatry*. 2002 Aug;159(8):1284-93.

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.

