

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 01, 2022

Bulimia: o que é?

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.

O que é bulimia?

Muitos de nós nos preocupamos com nosso peso e tentamos controlar o que comemos. Mas se você tem bulimia, isso significa que está tão preocupado com seu peso que pensa nele constantemente.

Isso afeta sua atitude em relação aos alimentos. Pessoas com bulimia às vezes comem grandes quantidades. Em seguida, tomam medidas extremas para evitar o ganho de peso.

A coisa mais comum que as pessoas fazem é vomitar depois de comer. Isso é chamado de purgação.

A bulimia tem muito a ver com seus sentimentos sobre si mesmo e sua vida. A privação de alimentos para controlar o peso pode fazer com que você sinta que está no controle de outras coisas em sua vida.

As pessoas com bulimia geralmente mantêm sua doença em segredo. Mas pode ser útil saber que você não está sozinho. A bulimia é comum. Cerca de 3 em cada 100 mulheres têm esse problema em algum momento de suas vidas. E os homens também podem tê-lo.

Os problemas que afetam a forma como você se alimenta são chamados de transtornos alimentares. Outro distúrbio alimentar do qual você já deve ter ouvido falar é a anorexia (seu nome completo é anorexia nervosa). As pessoas com anorexia comem tão pouco que colocam sua saúde em risco.

Quais são os sintomas?

Os dois principais sintomas da bulimia são a compulsão alimentar e a purgação.

Bulimia: o que é?

Compulsão alimentar significa comer muita comida de uma só vez, geralmente em segredo. Se você tem bulimia, pode passar o dia inteiro decidindo o que comer, onde conseguir e como comer sem ser descoberto.

A vontade de comer demais pode surgir após uma discussão, um dia ruim ou simplesmente porque você está com fome no final do dia.

Algumas pessoas dizem que sentem como se perdessem o controle durante uma compulsão. Outros se sentem animados ou rebeldes enquanto planejam o que vão comer. Depois disso, eles podem se sentir culpados.

A purgação é a forma como as pessoas tentam evitar engordar depois de comer compulsivamente.

A maioria das pessoas que sofrem de bulimia faz a purgação provocando o vômito. Outros tomam laxantes para ir ao banheiro.

Algumas pessoas tentam outras maneiras de parar de engordar, como se exercitar muito ou fazer dietas muito rigorosas.

Em curto prazo, a purgação pode lhe dar uma sensação de controle sobre o corpo. Mas, com o tempo, a compulsão alimentar e a purgação podem se tornar uma parte importante de sua vida e prejudicar sua saúde. Estes são alguns dos problemas que elas podem causar:

- O ácido do vômito pode danificar seus dentes
- A falta de nutrição pode causar câibras musculares e visão fraca
- O estresse que a purgação causa no corpo e a perda de fluidos podem provocar palpitações cardíacas
- A purgação repetida pode romper o esôfago (tubo alimentar)
- A purgação repetida pode danificar seu estômago e causar azia ou sangramento. Algumas pessoas vomitam sangue.
- A perda de água por meio de vômitos pode aumentar as chances de pedras nos rins
- O vômito ou o uso excessivo de laxantes pode alterar o equilíbrio das substâncias químicas no corpo, o que pode prejudicar o coração.

O tratamento da bulimia pode ajudar a evitar esses problemas.

Preocupado com a possibilidade de alguém que você conhece ter bulimia?

Pode ser difícil saber se alguém próximo a você tem bulimia. As pessoas geralmente guardam segredo e tendem a ter um peso normal. Mas há alguns sinais aos quais você pode ficar atento.

- Pessoas com bulimia podem falar sobre peso e forma corporal muito mais do que o normal.
- Elas podem insistir que estão acima do peso, mesmo que obviamente não estejam.

Bulimia: o que é?

- Eles podem falar com frequência sobre como se sentiriam muito mais felizes se pudessem perder peso.
- As mulheres com bulimia geralmente se concentram em ser magras. Os homens são mais propensos a falar sobre o desejo de serem musculosos ou atléticos.
- Uma pessoa com bulimia pode ir ao banheiro mais do que a maioria das pessoas, ou pode ir logo após as refeições, para vomitar.

Mas nem todas as pessoas com bulimia vomitam. Algumas pessoas passam longos períodos sem comer ou se exercitam mais do que o saudável.

Se você mora com alguém que sofre de bulimia, pode haver momentos em que você perceba o sumiço de grandes quantidades de alimentos. Isso pode ser algo como um pacote inteiro de biscoitos.

Se você for pai ou mãe, lembre-se de que muitas crianças e adolescentes às vezes são exigentes com a alimentação. Isso não é necessariamente um sinal de transtorno alimentar.

Mas se estiver preocupado com a possibilidade de seu filho ter problemas com a comida, lembre-se de que ele não pode evitar seu comportamento. Seu filho pode estar assustado ou envergonhado e precisará de seu apoio.

Falar com um amigo ou familiar sobre um possível transtorno alimentar pode ser difícil. Eles podem não querer admitir que têm um problema ou podem dizer que não querem ajuda. Você pode acabar se sentindo como se não soubesse o que fazer.

O mais importante é incentivá-los a consultar um médico. Você poderia se oferecer para ir com eles se eles acharem que isso ajudaria.

Mas mesmo que seu amigo ou parente não esteja pronto para consultar um médico, você ainda pode apoiá-lo e continuar oferecendo seu apoio.

O que vai acontecer comigo?

Com o tratamento, entre metade e três quartos das pessoas que sofrem de bulimia se recuperam completamente. E muitos outros melhoraram muito.

O triste é que muitas pessoas com bulimia não procuram tratamento algum.

Se você procurar ajuda, ninguém esperará que você mude da noite para o dia. Mudar o comportamento e os pensamentos negativos leva tempo. O passo mais importante é conversar com alguém e obter a ajuda e o apoio de que você precisa.

Onde obter mais ajuda ou apoio

A bulimia é um problema sério e você pode descobrir que obter ajuda e apoio facilita sua vida de várias maneiras. Conversar com um amigo ou membro da família é um bom ponto de partida.

Também pode haver instituições de caridade e grupos de apoio no local onde você mora que possam ajudar, ou grupos de apoio on-line.

Bulimia: o que é?

Por exemplo, no Reino Unido, uma instituição de caridade chamada Beat oferece orientação e apoio a pessoas com todos os tipos de distúrbios alimentares, inclusive bulimia. Você pode obter mais informações em seu site (b-eat.co.uk).

Você pode perguntar ao seu médico sobre grupos de apoio em sua região.

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.

