



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS – 2021



DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 7º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz e Rosângela	DATA: Agosto	
ALUNO (A):		

Texto 11

* <https://www.youtube.com/watch?v=AM6FDrPqP5c>

* <https://www.youtube.com/watch?v=skk8zXRwtSY&pbjreload=101>

* <https://www.youtube.com/watch?v=qzmuTNcxjmY>

ANOREXIA NERVOSA

Anorexia nervosa é um transtorno alimentar no qual a busca implacável por magreza leva a pessoa a recorrer a estratégias para perda de peso, ocasionando importante emagrecimento. As pessoas anoréxicas apresentam um medo intenso de engordar mesmo estando extremamente magras. Em 90% dos casos, acomete mulheres adolescentes e adultas jovens, na faixa de 12 a 20 anos. É uma doença com riscos clínicos, podendo levar à morte por desnutrição.



Sintomas

- ▶ Perda de peso em um curto espaço de tempo.
- ▶ Alimentação e preocupação com peso corporal tornam-se obsessões.
- ▶ Crença de que se está gordo, mesmo estando excessivamente magro.
- ▶ Parada do ciclo menstrual (amenorreia).
- ▶ Interesse exagerado por alimentos.
- ▶ Comer em segredo e mentir a respeito de comida.
- ▶ Depressão, ansiedade e irritabilidade.
- ▶ Exercícios físicos em excesso.
- ▶ Progressivo isolamento da família e amigos.

Complicações médicas

- ▶ Desnutrição e desidratação.

- ▶ Hipotensão (diminuição da pressão arterial).
- ▶ Anemia.
- ▶ Redução da massa muscular.
- ▶ Intolerância ao frio.
- ▶ Motilidade gástrica diminuída.
- ▶ Amenorreia (parada do ciclo menstrual).
- ▶ Osteoporose (rarefação e fraqueza óssea).
- ▶ Infertilidade em casos crônicos.
- ▶ Maior propensão a infecções por comprometimento do sistema imunológico.

Causas

Não existe uma causa única para explicar o desenvolvimento da anorexia nervosa. Essa síndrome é considerada multideterminada por uma mescla de fatores biológicos, psicológicos, familiares e culturais. Alguns estudos chamam atenção que a extrema valorização da magreza e o preconceito com a gordura nas sociedades ocidentais estaria fortemente associada à ocorrência desses quadros.



Tratamento

O tratamento deve ser realizado por uma equipe multidisciplinar formada por psiquiatra, psicólogo, pediatra, clínico e nutricionista, em função da complexa interação de problemas emocionais e fisiológicos nos transtornos alimentares. Quando for diagnosticada a anorexia nervosa, o médico deve avaliar se o paciente está em risco iminente de vida, requerendo, portanto, hospitalização.

O objetivo primordial do tratamento é a recuperação do peso corporal através de uma reeducação alimentar com apoio psicológico. Em geral, é necessária alguma forma de psicoterapia para ajudar o paciente a lidar com sua doença e com as questões emocionais subjacentes.

Psicoterapia individual, terapia ou orientação familiar, terapia cognitivo-comportamental (uma psicoterapia que ensina os pacientes a modificarem pensamentos e comportamentos anormais) são, em geral, muito produtivas.

Para o quadro de anorexia nervosa não há medicação específica indicada. O uso de antidepressivos pode ser eficaz se houver persistência de sintomas de depressão após a recuperação do peso corporal.

O tratamento da anorexia nervosa costuma ser demorado e difícil. O paciente deve permanecer em acompanhamento após melhora dos sintomas para prevenir recaídas.

Prevenção

Uma diminuição da pressão cultural e familiar com relação à valorização de aspectos físicos, forma corporal e beleza pode eventualmente reduzir a incidência desses quadros. É fundamental fornecer informações a respeito dos riscos dos regimes rigorosos para obtenção de uma silhueta "ideal", pois eles têm um papel decisivo no desencadeamento dos transtornos alimentares.

BULIMIA NERVOSA

A Bulimia Nervosa é um Transtorno Alimentar que se caracteriza pela ingestão de grandes quantidades de alimentos (episódios de comer compulsivo ou episódios bulímicos), seguidos por métodos compensatórios, tais como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes e/ou diuréticos e prática de exercícios extenuantes como forma de evitar o ganho de peso pelo medo exagerado de engordar.

Diferentemente da anorexia nervosa, na bulimia pode não haver perda de peso, e assim médicos e familiares têm dificuldade de detectar o problema. A doença ocorre mais frequentemente em mulheres jovens, embora possa ocorrer, raramente, em homens e mulheres com mais idade

Sintomas

👉 Ingestão compulsiva e exagerada de alimentos.



- ▶ Vômito autoinduzidos, uso de laxantes e diuréticos para evitar ganho de peso.
- ▶ Alimentação excessiva, sem aumento proporcional do peso corporal.
- ▶ Depressão.
- ▶ Obsessão por exercícios físicos.
- ▶ Obsessão por exercícios físicos.
- ▶ Comer em segredo ou escondido dos outros.

Complicações médicas

- ▶ Inflamação na garganta (inflamação do tecido que reveste o esôfago pelos efeitos do vômito).
- ▶ Face inchada e dolorida (inflamação nas glândulas salivares).
- ▶ Cáries e lesão sobre o esmalte dentário. Desidratação.
- ▶ Desequilíbrio eletrolítico.
- ▶ Vômitos com sangue.
- ▶ Dores musculares e câimbras.

Causas

Assim como na anorexia, a bulimia nervosa é uma síndrome multideterminada por uma mescla de fatores biológicos, psicológicos, familiares e culturais. A ênfase cultural na aparência física pode ter um papel importante. Problemas familiares, baixa autoestima e conflitos de identidade também são fatores envolvidos no desencadeamento desses quadros.

Tratamento

A abordagem multidisciplinar é a mais adequada no tratamento da bulimia nervosa, e inclui psicoterapia individual ou em grupo, farmacoterapia e abordagem nutricional em nível ambulatorial.

As técnicas cognitivo-comportamentais têm se mostrado eficazes.

As medicações antidepressivas também têm se mostrado eficazes no controle dos episódios bulímicos.

A abordagem nutricional visa estabelecer um hábito alimentar mais saudável, eliminando o ciclo "compulsão alimentar/purgação/jejum".

A orientação e/ou terapia familiar faz-se necessária uma vez que a família desempenha um papel muito importante na recuperação do paciente.

COMPULSÃO ALIMENTAR

Compulsão alimentar é uma doença mental em que a pessoa sente a necessidade de comer, mesmo quando não está com fome, e que não deixa de se alimentar apesar de já estar satisfeita. Pessoas com compulsão alimentar comem grandes quantidades de alimentos em pouco tempo. Durante o episódio de compulsão a pessoa sente perda de controle.

Sintomas de Compulsão alimentar

Alguns dos sintomas da compulsão alimentar são:

- Comer mais rápido do que o normal

- Comer quando não está com fome
- Continuar comendo mesmo quando já está saciado
- Comer sozinho ou em segredo
- Sentir-se triste ou culpado por comer demais.

Pessoas com compulsão alimentar podem fazer comentários como:

- “Eu não consigo me controlar. Eu vou abrir a geladeira e comer não importa a hora do dia, mesmo que eu tenha acabado de tomar café da manhã, almoçado ou jantado”
- “Sei que meus familiares vão sair, por isso, vou inventar uma desculpa para ficar em casa e comer”
- “Estou com vergonha de mim mesmo por fazer isso, sei que é errado enquanto estou comendo, mas eu continuo. A comida está controlando minha vida”
- “Eu como adequadamente diante dos outros, mas chego em casa e como muito quando ninguém está vendo”
- “Vou sempre para a geladeira em busca de algo

Diagnóstico de Compulsão alimentar

Como acontece com quase todas as doenças mentais, não há um teste que indique definitivamente que alguém tem um transtorno de compulsão alimentar, portanto, o diagnóstico é feito com base nos relatos do paciente, dos familiares e informações sobre a saúde mental e física do paciente.