

## Como se pode tratar?

Primeiro o bulímico tem que aceitar a sua condição de doente.

Posteriormente é que se deve proceder ao tratamento, que consiste na vigilância/regularização dos hábitos alimentares e na psicoterapia, sendo esta última acompanhada de medicação.



## Como procurar ajuda?

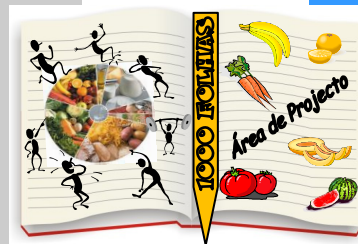
### Serviços de apoio:

- Associação dos familiares e amigos dos anorécticos e bulímicos. Tel.: 21 395 11 47 (Lisboa) e 22 200 00 42 (Porto).
- APARECE. Tel.: 21 393 24 77; e-mail: aparece@oninet.pt.
- Linha SOS Adolescente: 800 202 484.

### Sítios na internet:

- Sociedade Portuguesa de Ciência e Alimentação: [www.spcna.pt](http://www.spcna.pt)
- Núcleo Doenças de Comportamento Alimentar: [www.comportamentoalimentar.pt](http://www.comportamentoalimentar.pt)

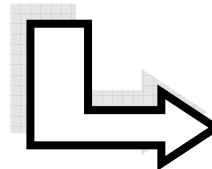
### Elaborado por:



## Área de Projecto

### Distúrbios Alimentares nos Jovens

# Bulimia



## O que é a Bulimia?

A **bulimia** pode ser independente, ou fazer parte da evolução da Anorexia. Consiste basicamente em ingerir quantidades enormes de alimentos, principalmente doces para mais tarde vomitá-los ou abusar de laxantes e diuréticos.

As características da bulimia consistem em compulsões periódicas e métodos compensatórios inadequados para evitar o aumento de peso. A bulimia é uma doença de difícil tratamento. As pessoas com este tipo de doença colocam uma ênfase excessiva na forma ou no peso do corpo, sendo estes factores, tipicamente, os mais importantes na determinação da auto-estima.

## Quais as suas causas?

- Medo de engordar;
- Alimentação compulsiva (incapacidade de controlar tais episódios)



## Quais os seus sintomas?

- Recusa em usar roupas que exponham o corpo;
- Idas frequentes à casa de banho logo após as refeições;
- Compra de produtos como laxantes e diuréticos;
- Pouco interesse pelo contacto físico e sexual;
- Obsessão com o peso;
- Busca de dietas muito radicais;
- Longos jejuns.
- Uso excessivo de laxantes e/ou indução do vômito.



## Quais os seus efeitos fisiológicos?

- Destruição da protecção dos dentes ;
- Face inchada;
- Músculos fracos;
- Lesões no fígado;
- Dores de barriga persistentes;
- Dedos inchados;
- Lesões nos músculos intestinais;
- Desidratação;
- Períodos menstruais irregulares;
- Vômitos com sangue;
- Inflamação na garganta;
- Lesões no esófago;
- Aparecimento de feridas nos dedos.

## Quais os seus efeitos psicológicos?

- Depressão;
- Isolamento (de modo que o doente não se depara com comida).