1ª SÉRIE

CANAL SEDUC-PI1

PROFESSOR (A):	DISCIPLINA:	CONTEÚDO:	TEMA GERADOR:	DATA:
LAURYANNA QUEIROZ	EDUCAÇÃO FÍSICA	DISTÚRBIOS ALIMENTARES	ARTE NA ESCOLA	08.10.2019

Canal Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

ROTEIRO DE AULA

Distúrbios Alimentares

Anorexia

Bulimia

Palestra com a Nutricionista Dra. Lídia Souto

ANOREXIA

ANOREXIA

A anorexia nervosa é um distúrbio alimentar que provoca mais perda de peso nas pessoas do que é considerado saudável para a idade e altura. Pessoas com anorexia podem ter muito medo de ganhar peso, mesmo quando estão abaixo do peso normal. Elas podem abusar de dietas ou exercícios, ou usar outros métodos para perder peso.

ANOREXIA

- Ter medo de ganhar peso ou ficar gorda, mesmo quando estiver abaixo do peso normal.
- Recusar-se a manter o peso no que é considerdo normal ou aceitável para sua idade e altura.
- ter uma imagem corporal muito distorcida, ser muito focada no peso ou na forma corporal e recusar-se a admitir a gravidade da perda de peso.

AS PESSOAS COM ANOREXIA TEM TENDÊNCIA PARA:

- Cortar a comida em pedaços pequenos ou tirá-los do prato em vez de comê-los.
- Ir à casa de banho após as refeições.
- Recursa-se a comer perto de outras pessoas.
- Usar comprimidos para reduzir o apetite.

OUTROS SINTOMAS DE ANOREXIA PODEM INCLUIR:

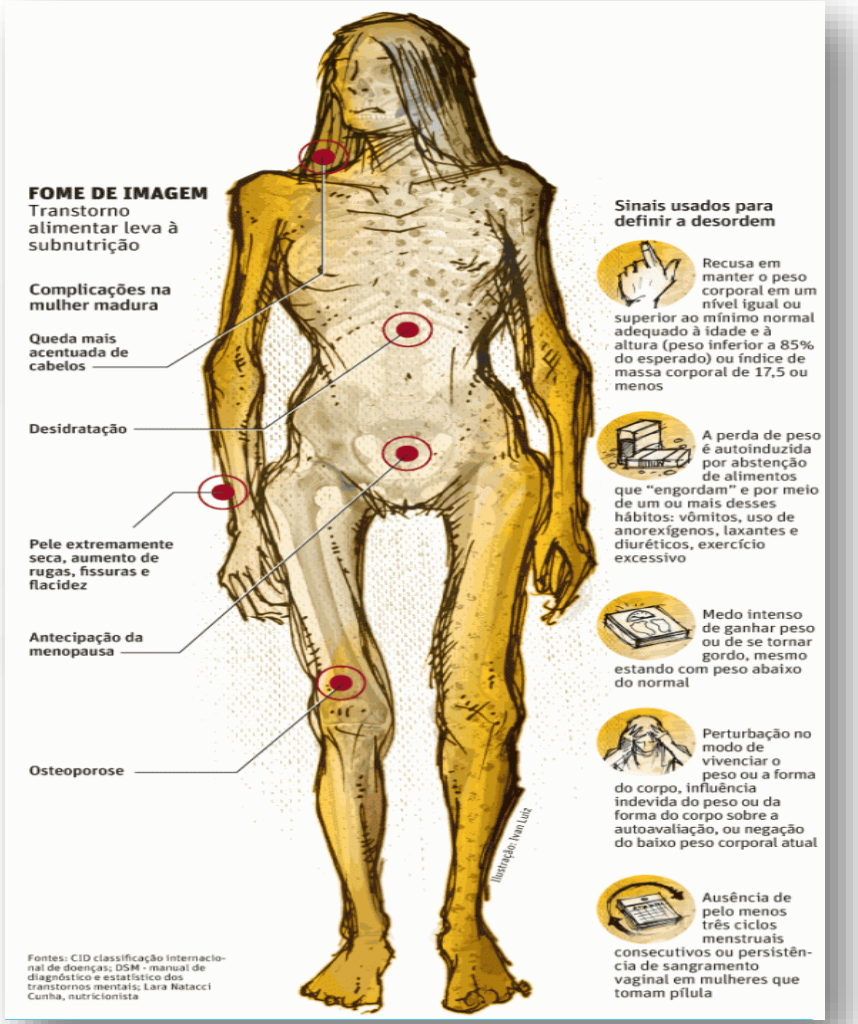
-Pele manchada ou amarelada.
-Depressão.
-Boca seca.
-Extrema sensibilidade ao frio (vestir várias camadas de roupas para ficar aquecida).
-Perda de resistência óssea.
-Desgaste dos músculos e perda de gordura corporal.

OS FATORES DE RISCO PARA A ANOREXIA INCLUEM:

-Procurar a perfeição.
-Ser viciado em regras.
-Dar muita atenção ao peso e à forma física.
-Problemas de alimentação quando era criança.
-transtorno de ansiedade quando era criança.
-Baixa autoestima.

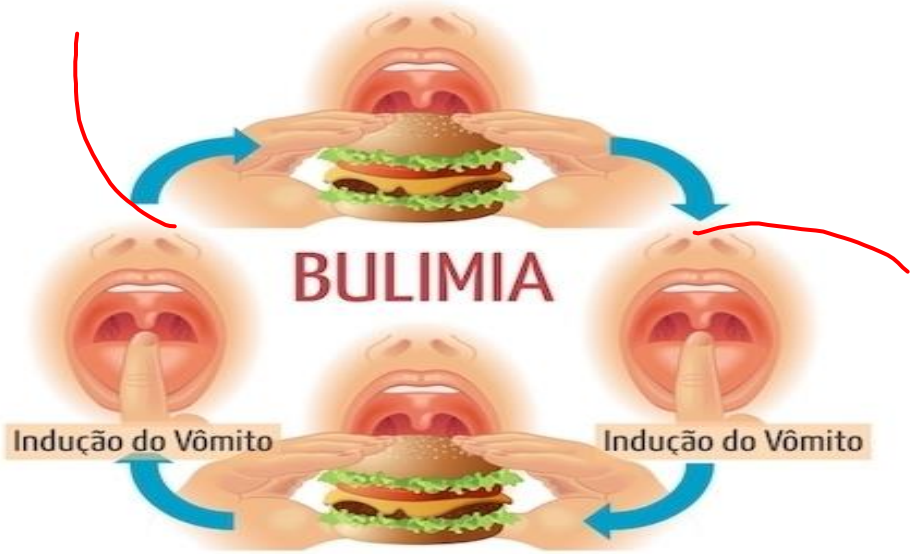
Anorexia geralmente tem início durante a adolescência ou no início da fase adulta. É mais comum em mulheres, mas também pode ser vista em homens.

O distúrbio é observado principalmente em mulheres brancas com escolaridade alta e que têm família ou personalidade focadas em objetivos.



BULIMIA

A bulimia é uma doença na qual uma pessoa exagera na ingestão de alimentos ou tem episódios regulares em que come em excesso e sente perda de controle. Dessa forma, a pessoa afetada usa vários métodos, como vômitos ou abuso de laxantes, para impedir o ganho de peso.



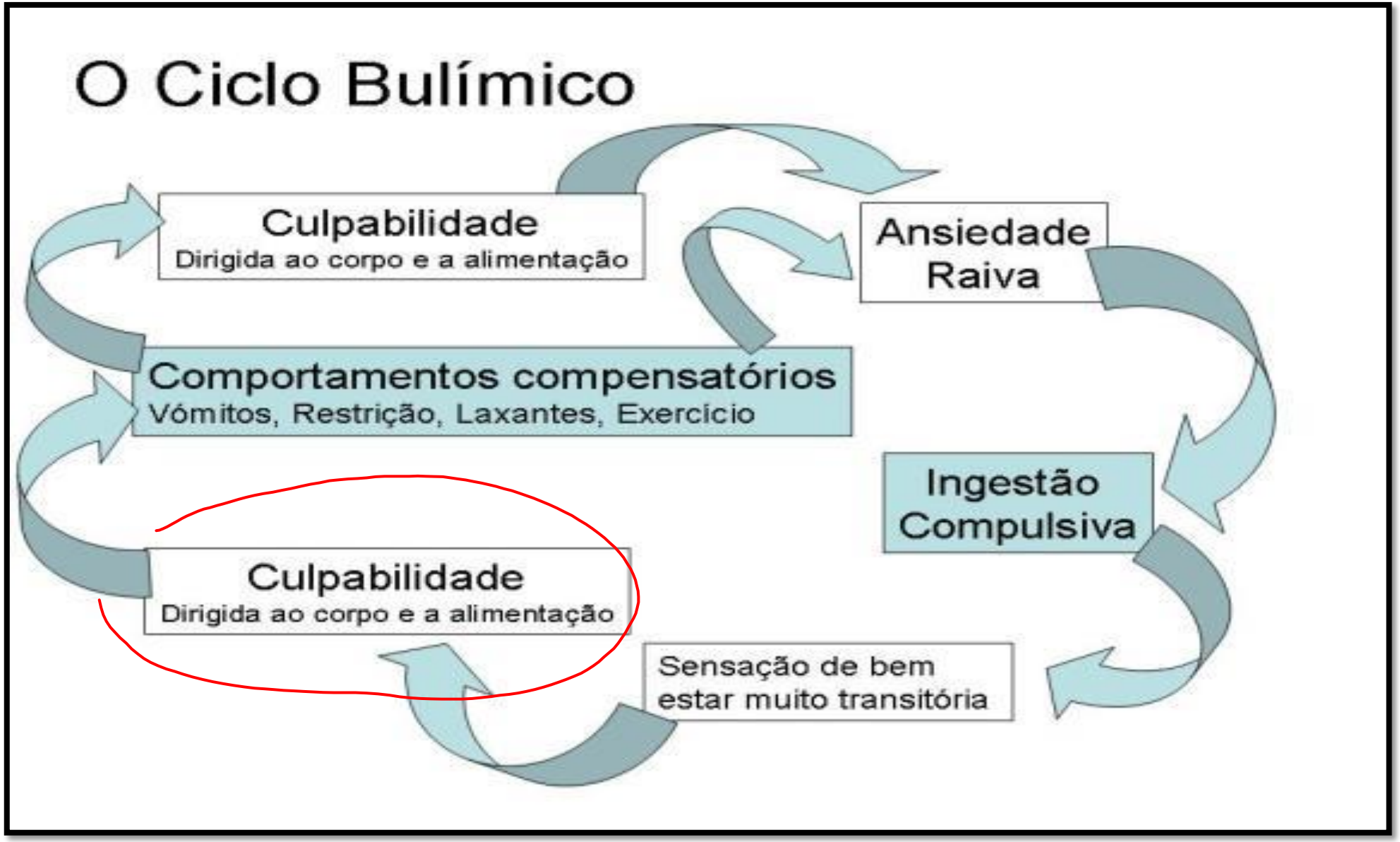
11 a 25

- A bulimia afeta muito mais mulheres do que homens. O distúrbio é mais comum em mulheres adolescentes e em jovens adultas. A pessoa afetada geralmente está consciente de que o seu padrão de alimentação é anormal e pode sentir medo ou ter comportamento bulímico.

- A causa exata da bulimia é desconhecida. Fatores genéticos, psicológicos, traumáticos, familiares, sociais ou culturais podem contribuir para o seu desenvolvimento. A bulimia provavelmente ocorre devido a mais de um fator.

- Em geral, pessoas com bulimia comem grandes quantidades de alimentos altamente calóricos, normalmente em segredo. Elas podem sentir faltade controle sobre sua alimentação durante esses episódios.

- Esses excessos levam a uma sensação de desgosto por si mesmo, o que muitas vezes é a causa para tomarem laxantes e introduzirem o vômito.


O Ciclo Bulímico
Culpabilidade
Dirigida ao corpo e a alimentação
Ansiedade
Raiva
Comportamentos compensatórios
Vómitos, Restrição, Laxantes, Exercício
Ingestão
Compulsiva
Culpabilidade
Dirigida ao corpo e a alimentação
Sensação de bem
estar muito transitória