



ANOREXIA

O que é a anorexia?

É a redução ou a perda do apetite e pode vir acompanhada de depressão.

O que causa a anorexia?

Pode ser causada por distúrbios emocionais, por exposição a cheiros desagradáveis e por vários agentes químicos e medicamentos, inclusive os anti-retrovirais.

Quais são os sinais associados à anorexia?

Perda de peso, náuseas, vômitos, fraqueza e indiferença. Além disso, a anorexia pode causar muitas complicações: anemia, pressão baixa, ausência de menstruação, arritmias no coração etc.

O que pode ser feito?

Um objetivo do tratamento da anorexia é reduzir a ocorrência dos estímulos causadores e manter a alimentação adequada. O planejamento das refeições é outro ponto importante: a necessidade de vários horários regulares de refeição, um bom desjejum, uma boa higiene oral para que se garanta uma ingestão adequada de nutrientes, a necessidade de limpeza no armazenamento, na preparação e na forma de servir os alimentos.

Como diminuir os estímulos desagradáveis (cheiros e sons) à anorexia?

Alimentar-se num ambiente limpo, ventilado, livre de odores, sons e de estímulos visuais desagradáveis pode estimular o apetite; comer acompanhado; preparar os alimentos em temperatura adequada e servi-los de forma o mais atraente possível; deixar pratos e outros utensílios limpos; fazer uma higiene corporal antes das refeições (pode ajudar a retirar estímulos desencadeadores da falta de apetite).

Pequenas refeições ricas em carboidratos em intervalos regulares, e a ingestão de lanches e bebidas com elevado teor calórico devem ser estimuladas. Suprimentos nutricionais líquidos geralmente também são bem tolerados e podem ser prescritos.

Importante:

Os líquidos durante as refeições devem ser ingeridos lentamente até o limite de tolerância de cada um, devendo ser tomados em poucas quantidades.

Lembre-se: em hipótese alguma, devemos apressar a pessoa com dificuldades de comer nas suas refeições, e o ambiente deve ser calmo e agradável. Se possível, procure motivá-la a aumentar o seu consumo de alimentos.

Resumindo

A anorexia pode estar associada à depressão e a estímulos físicos e químicos (medicações). Pode provocar muitas complicações. O planejamento das refeições, o armazenamento, a preparação e a forma de servir os alimentos são importantes para o combate à anorexia. Outras estratégias de combate vão desde a higiene pessoal até a arrumação do local de refeição.