



## Cuida de alguém com um perturbação alimentar?

Aqui ficam algumas palavras amigas e apoio de outros pais/cuidadores para o(a) ajudar a cuidar de uma pessoa com dificuldades alimentares.

**Não está sozinho(a).**



## Qual é a definição de Cuidador(a)?

Vive, ou está envolvido(a), com uma pessoa com uma perturbação alimentar? Se for o caso, então é um(a) cuidador(a) informal dessa pessoa.

Pode não pensar em si como sendo um(a) cuidador(a), portanto isto poderá ser algo de novo para si. Qualquer pessoa pode ser um(a) cuidador(a) informal, quer se trate de um progenitor(a), parceiro(a), amigo(a), familiar ou colega do trabalho. Esperamos que esta brochura lhe dê informação útil.

## O que é uma Perturbação Alimentar?

É uma doença mental grave que pode assumir formas diferentes e que levam períodos de tempo diferentes a recuperar. A grande maioria das pessoas recupera e este é o resultado mais provável, embora possa levar bastante tempo.

As perturbações alimentares podem afetar qualquer pessoa a qualquer altura, independentemente da sua raça, idade e identidade de género. As perturbações alimentares, bem como a recuperação, são diferentes para todas as pessoas.

É importante que a pessoa receba ajuda numa fase precoce para poder recuperar. Muitas vezes, as perturbações alimentares permanecem escondidas. Contudo, há sinais e sintomas importantes aos quais os pais/cuidadores devem ficar atentos. O site do [NHS England contém a seguinte lista:](#)

- Perda de peso significativa
- Mentir sobre quanto comeu, quando comeu ou sobre o seu peso.
- Comer muita comida muito rapidamente e ir frequentemente à casa de banho depois de comer, fazer muito exercício.
- Evitar comer com outras pessoas, cortar a comida em pedaços muito pequenos ou comer muito lentamente.
- Usar roupa solta ou larga para esconder a perda de peso.

Outros sintomas/sinais poderão ser: evitar conviver em situações em que haja comida, prestar um nível de atenção fora do normal ao que as outras pessoas estão a comer, precisar de saber o teor calórico de todos os alimentos, novo interesse em cozinhar e receitas mas evitar comer a comida, procurar repetidamente ser tranquilizado(a) acerca da sua imagem.

As perturbações alimentares estão relacionadas com controlar as emoções e sentimentos e são complexas.

Apoiar uma pessoa com uma perturbação alimentar pode ser preocupante. Poderá sentir que é demais para si. Esta doença pode durar muito tempo, por isso é importante que cuide de si próprio(a).

**Mito:** O seu ente querido vai ficar assim para sempre.

**Verdade:** Poderá fazer atualmente parte da sua vida. Contudo, é possível recuperar.

**Mito:** Esta é uma doença nova.

**Verdade:** Não é uma doença nova ou moderna. Há dados históricos da doença.

**Mito:** É uma perturbação alimentar de raparigas.

**Verdade:** Os homens também têm perturbações alimentares.

**Mito:** é possível saber se uma pessoa tem uma perturbação alimentar somente pela sua aparência.

**Verdade:** As pessoas com perturbações alimentares podem ter qualquer aspeto e tamanho.

## Quais são as mensagens importantes.

1. As perturbações alimentares estão relacionadas com os sentimentos e não sobre a comida.
2. A culpa não é dos pais/cuidadores. Muitos fatores contribuem para as perturbações alimentares, como fatores genéticos, estrutura cerebral, elementos culturais, reações ao trauma e composição biológica, etc.
3. É importante cuidar de si próprio(a).
4. Se lhe oferecerem ajuda, aceite-a. Não precisa de lidar com esta situação sozinho(a).
5. Por vezes, o seu ente querido poderá ter de lidar sozinho com a situação, saiba quando lhe deve dar espaço para o fazer.
6. Permaneça positivo(a) e nunca perda a esperança, a recuperação é o cenário mais provável.
7. O seu ente querido continua a ser a mesma pessoa e ainda está cá.
8. Certamente saberá que o seu amor por ele(a) é incondicional.
9. Errar é normal – aprenda a ser aberto(a).
10. Tente ser um(a) cuidador(a) suficientemente bom(boa) e não um(a) cuidador(a) perfeito(a). Não ponha pressão desnecessária em si próprio(a).



"Só ele(a) é que o pode fazer, mas não precisa de o fazer sozinho(a)." - Janet Treasure

## O que pode fazer como cuidador(a)?

1. Os pais/cuidadores fazem parte da solução. Há muito que pode fazer para ajudar. A recuperação aumenta significativamente quando os cuidadores compreendem a situação e o ambiente é almo e carinhoso.
2. Mantenha a normalidade, dentro do possível, para poder dar um bom exemplo. Continue com as suas atividades de lazer e com as coisas de que gosta.
3. Você terá sempre uma opinião a dizer. Poder ir você próprio(a) ao médico de família (GP) para expressar as suas preocupações sobre o seu ente querido.
4. Concentre-se no presente
5. Demonstre empatia e validação – por exemplo, diga ao seu ente querido que pode ver como as coisas estão difíceis. Reconheça e encoraje os seus esforços e tente não o(a) criticar ou dar conselhos.
6. Desfrute e celebre as pequenas coisas. Muitas vezes elas são mais importantes. Mantenha-se positivo(a) e otimista
7. Mantenha as linhas de comunicação abertas – não se concentre somente na perturbação alimentar.
8. Poderá ajudar todas as pessoas envolvidas se implementar limites claros e consistentes.
9. Seja aberto(a) a ter contacto com outras pessoas com experiências semelhantes. Os grupos de apoio podem ser extremamente importantes. Partilhe o fardo com outras pessoas.
10. Escutar é mais importante. Poderá não parecer muito, demonstra que se importa com a pessoa e pode ajudar o seu ente querido a compreender os próprios sentimentos.

# Onde é que o seu ente querido pode procurar ajuda?

É importante que ajude o seu ente querido a procurar ajuda assim que possível.

- Encoraje o seu ente querido a ir ao médico de família (GP) ou a contactar uma organização de voluntários.
- Encoraje o seu ente querido a procurar recursos apropriados de apoio online.
- Tente não se sentir desanimado(a) se os profissionais não o(a) compreenderem ou se a sua experiência não for tão positiva como queria. Se passar por uma experiência negativa, esteja preparado(a) para pedir para ver um profissional de saúde mental, um médico de família (GP) diferente ou um terapeuta/profissional diferente.

## Uma lista de alguns serviços de apoio para o seu ente querido

- Autores de livros: Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/)
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/)
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk)
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/)
- [Keep your head](https://www.keep-your-head.com/)
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/)
- [Brochura de Experiência Viva](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

Serviço de Resposta Imediata do NHS 111 opção 2 (Apoio de crise)

# Informação do serviço

Os profissionais que poderá encontrar no percurso do seu ente querido através dos serviços de perturbações alimentares incluem o seu médico de família (GP), psicólogo, psiquiatra, dietista/nutricionista, conselheiro, profissional de saúde mental, enfermeira, assistente social e profissional de apoio.



## O que pode acontecer?

O médico de família (GP) poderá encaminhá-lo(a) para um serviço especializado. Será feita uma avaliação do seu ente querido para saber quais são as melhores opções no seu caso. É provável que seja tratado no ambulatório. Isto significa que será tratado(a) na comunidade pelos serviços estatutários do NHS e/ou organizações do terceiro setor (instituições de beneficência/serviços comunitários).

Em casos agudos, o seu ente querido poderá ser internado para tratamento. Isto significa que será internado(a) num hospital especializado para receber tratamento.

[Descarregar vídeo sobre a perspetiva de um cuidador](#)

[Descarregar vídeo sobre a perspetiva de um profissional](#)

# Onde pode encontrar informação e apoio como cuidador?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/Fases_da_mudanca_(Stages_of_change)) [https://www.beateatingdisorders.org.uk/](https://www.beateatingdisorders.org.uk/Fases_da_mudanca_(Stages_of_change))  
[Fases da mudança \(Stages of change\)](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)  
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Cuidadores da Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust \(NHS\)](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) <https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>  
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- Abordagem Maudsley <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Os rapazes também sofrem de anorexia](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley  
<http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia and Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough  
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,  
Cambridgeshire, PE29 7HN [www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)  
Número de Empresa Registrado: 11167922<sub>8</sub>



@SUNnetworkCambs