



# Palavras amigas e apoio para as pessoas com perturbações alimentares

**Mitos/Verdades**  
**Encorajamento e apoio**

**Escrito por pessoas com experiência vivida**

# Palavras Amigas

Olá e obrigado por ler esta brochura.

Enfrenta atualmente desafios relacionados com a sua alimentação e a sua relação consigo e com o seu corpo?

Esta brochura foi criada por pessoas que passaram por várias dificuldades alimentares e que recuperaram. Queremos que saiba que não está sozinho e que há apoio disponível.

## Palavras de Encorajamento

- Você é importante e os seus sentimentos são válidos
- Você não é a perturbação alimentar, continua a ser você mesmo(a).
- Há pessoas que o(a) amam e que sempre o(a) amarão.
- Tem qualidades de excelência, não se esqueça delas.
- É possível recuperar e a vida continua depois da perturbação alimentar.
- Mantenha-se em contacto com a sua rede de apoio.
- Contacte-os. Você tem o direito a receber ajuda.
- Fale consigo do mesmo modo que falaria com um ente querido.
- Vão haver períodos de alegria depois da perturbação alimentar.
- Cada dia é um dia novo.
- Os pequenos passos são progresso na mesma.
- Esteja orgulhoso(a) de si próprio(a) por ter chegado até aqui.

Saúde física  saúde mental

É um erro comum pensar que as perturbações alimentares têm a ver com o aspeto físico. Embora haja aspetos físicos, como a perda ou aumento de peso, comer excessivamente e vomitar, comer a mais e a menos, ou fazer exercício de forma excessiva, as perturbações alimentares são uma doença mental que afetam os pensamentos e sentimentos. A saúde física e mental têm uma relação estreita e é importante cuidar delas.

# O que poderá acontecer se pedir ajuda?

Sabemos que falar sobre este tópico com os profissionais de saúde pode parecer demasiado difícil. Queremos partilhar algumas dicas sobre o que poderá acontecer nas suas consultas.

Confie em si próprio(a) no consultório do médico de família (GP). Você pode expressar a sua opinião na sua consulta. Se o seu médico de família sugerir que você está bem e você souber que não está, não aceite uma resposta negativa, pode pedir para ver um médico diferente. Também pode levar outra pessoa consigo para o(a) apoiar.

Os profissionais vão querer verificar o seu estado de saúde. Precisam de compreender claramente o seu estado de saúde para olhar para si de uma forma holística (todos os aspetos). Poderá ter de fazer análises ao sangue, um ECG (registo da atividade cardíaca), tensão arterial e ver o seu peso. Pode pedir que não seja informado(a) dos resultados se não quiser e não tem de olhar quando fizerem os testes.

Poderá ser encaminhado(a) para outros serviços e especialistas e poderá ser colocado numa lista de espera. Isto poderá significar que pode ver vários profissionais e especialistas diferentes no seu percurso, como conselheiros ou terapeutas, funcionários especializados em perturbações alimentares, funcionários de saúde mental, assistentes sociais, profissionais de saúde, profissionais de enfermagem ou psicólogos/psiquiatras.

Tente não se sentir desanimado(a) se os profissionais não o(a) compreenderem ou se a sua experiência não for tão positiva como queria. Às vezes, os conselhos que receber poderão não ser certos para si. Os profissionais nem sempre acertam à primeira. Não deixe que isso o(a) faça deixar de pedir outro apoio.

# Mitos e Verdades

**Mito:** Tem de ter peso a menos para ter uma perturbação alimentar.

**Verdade:** As perturbações alimentares são mais do que comida e peso. É possível ter uma perturbação alimentar com qualquer peso.

**Mito:** As perturbações alimentares são uma escolha.

**Verdade:** As perturbações alimentares são uma doença. É possível recuperar.

**Mito:** As perturbações alimentares só afetam raparigas jovens.

**Verdade:** Não existe uma perturbação alimentar padrão. Pode acontecer a qualquer pessoa de qualquer idade, identidade de género, cultura e capacidade.

A BEAT diz que no Reino Unido há cerca de 1,25 milhões de pessoas com uma perturbação alimentar.

**Mito:** A culpa é de alguma coisa ou de alguma pessoa.

**Verdade:** As perturbações alimentares ocorrem por vários motivos e não são culpa de ninguém.

**Mito:** Vou ficar sempre assim.

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

# Como começar um diálogo

Antes de começar a falar com alguém sobre as suas dificuldades, poderá ser útil escrever o que quer dizer.

## Com quem falar

Alguém em quem confie: talvez um familiar ou amigo. Um colega do trabalho, professor, enfermeiro escolar, da "college" ou universidade, profissionais de saúde como o seu médico de família (GP), linhas de apoio.

## O que dizer

Não ter de ser específico(a), simplesmente explique que tem sentido dificuldades. Isto poderá incluir alguns dos seus pensamentos e sentimentos.

Não faz mal se não tiver a resposta para perguntas que lhe possam ser feitas, você próprio(a) poderá não compreender a situação.

Poderá pedir-lhe que venha consigo a uma consulta para lhe prestar apoio.

Fale com a pessoa sobre como o(a) pode apoiar no dia-a-dia.

## Coisas úteis que deve saber

Pode ser difícil abrir-se.

As pessoas respondem às coisas de maneiras diferentes. Se não reagirem do modo que esperava, isso não significa que ninguém o(a) compreenda. Você é digno(a) de ajuda, independentemente da resposta. Se a resposta não for o que esperava ouvir, não desista, pode ser que não seja a pessoa certa neste momento. Tente falar com outra pessoa da sua confiança.

Poderá ser inquietante ter um diálogo difícil sobre isto, mas é um passo positivo em frente. Seja bondoso(a) para consigo próprio. É algo de corajoso e mostra a sua força. Este poderá ser o primeiro passo na sua recuperação.

# Cuidar do seu bem-estar

**As coisas estão a ficar demasiado**

**Aqui estão algumas coisas que o(a) podem ajudar:**

Distrações saudáveis - puzzles, jogos, ler um livro, ouvir música, meditar, tomar banho, ioga, pilates, tai-chi

Há alguém com quem possa falar? Converse com um(a) amigo ou familiar. Contacte uma pessoa da sua confiança, não tem de ser um telefonema e pode falar sobre qualquer coisa.



Participe em atividades que o(a) façam sentir-se feliz.

Descubra o que funciona para gratidão, apreciar as pequenas coisas.



Vá apanhar ar fresco. Observe o ambiente ao seu redor - entre em contacto - com a natureza.

Seja criativo - diário, álbum de recortes, escreva os seus motivos para recuperar, pintar, desenhar, fazer crochê ou tricotar.



Tente refletir sobre o que se está a passar consigo neste momento. Poderá achar útil escrevê-lo.

# Apoio na Sua Área

[Cambridgeshire and Peterborough Foundation](#)

[Serviços de perturbações alimentares da Trust \(CPFT\)](#)

Cambridgeshire & Peterborough Foundation

Trust tem um serviço local de perturbações alimentares.

A maior parte das pessoas são vistas no serviço ambulatorio, mas um pequeno número necessita de ser internada. Para aceder a apoio para uma perturbação alimentar, consulte o seu médico de família (GP):

[Personalised Eating Disorder Support \(apoio personalizado com perturbações alimentares\)— PEDS](#)

—(autoencaminhamento)— Esta instituição de beneficência disponibiliza um serviço gratuito de avaliação com encaminhamento e aconselhamento, tanto para si como para a sua família e cuidadores, se apropriado. Subsequentemente, podem disponibilizar sessões individuais/em família mediante uma taxa. PEDS

disponibiliza sessões individuais personalizadas para as necessidades individuais de cada pessoa. Também disponibilizam sessões familiares que incluem ajuda prática, educação e apoio. Também podem deslocar-se até à casa da pessoa, se apropriado.

[CPSL MIND](#)—O CPSL Mind é uma instituição de beneficência de saúde mental, que promove o bem-estar positivo em todas as nossas comunidades e apoia as pessoas

no percurso até à recuperação de um vasto leque de dificuldades de saúde mental. Disponibilizam apoio, iniciativas comunitárias para por as pessoas em contacto umas com as outras, aconselhamento, terapia cognitivo-comportamental, grupos de apoio de pares, serviços perinatais e oportunidades para participar em formação, voluntariado, campanhas e angariação de fundos.

[Centre 33](#)— existe para ajudar todos os jovens em Cambridgeshire a atingir o seu potencial e superar os problemas através de um leque de serviços gratuitos e confidenciais - incluindo habitação, saúde sexual, problemas familiares e bullying.

\*sujeito a alterações

**NHS**

Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust

**PEDS**  
Personalised Eating Disorder Support

**mind | CPSL**  
for better mental health

Centre **33**

## Recursos

**Livros:** Autores com experiência vivida e livros para cuidadores: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley e Tina McGuff. Livros principalmente para cuidadores: Janet Treasure books [A BEAT têm sugestões de livros](#)

**Aplicações digitais:** [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#), e [mais](#)

**Site:** [Beat](#) – grupos de apoio, quadro de mensagens, etc

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

**Linhas telefónicas de apoio:** [Lifeline](#) todos os dias, das 11h00 às 23h00, 0808 808 2121.

[Samaritans](#)- 24 horas por dia, 365 dias por ano. Linha gratuita 116 123

[Serviço de Resposta Inicial do NHS](#). Está a passar por uma crise de saúde mental? Telefone para o NHS no número 111, opção 2.

**Beat (adultos):** Telefone para receber apoio com uma perturbação alimentar - 0808 801 0677

**Beat (linha para estudantes):** 0808 801 0811

**Beat (menores de 18 anos):** 0808 801 0711

**O posto do seu médico de família (GP):**

Se a pessoa com quem fala sobre isto necessitar de apoio, há uma brochura disponível p-ara os cuidadores e entes queridos [aqui](#).

The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough

The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN

Sociedade registada com o número: 11167922 @SUNnetworkCams

[www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)

