

**Consultório:**

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista  
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384  
E-mail: [contato@mariuzapregnoloato.com.br](mailto:contato@mariuzapregnoloato.com.br)

## **ANOREXIA NERVOSA: EFEITO DE UMA SOCIEDADE CRUEL**

© Todos os direitos reservados

Por: *Mariuza Pregnoloato*

É muito difícil viver numa sociedade consumista e discriminadora, como a que temos atualmente, sem nos contaminar com a pressão e a imposição de códigos de conduta que ela derrama sobre nós. No entanto, torna-se imperativo que estejamos atentos e adotemos uma postura mais crítica em relação às mensagens que nos são passadas, para evitarmos as doenças e os distúrbios comportamentais que uma conduta irrefletida pode produzir. Exemplo típico de um descuido a esse respeito é a alta incidência de anorexia nos jovens de hoje. Os sinais mais visíveis da instalação dessa doença são o cuidado excessivo com o corpo, que se dá através da redução contínua do peso, perda de massa muscular e alimentação reduzida. Uma vez instalada a doença, a pessoa começa também a apresentar alterações comportamentais, tornando-se mais arredia, isolando-se para realizar determinadas atividades que antes compartilhava com a família, tendendo a tornar-se depressiva e mais introspectiva.

É muito comum que o anoréxico, mesmo quando já tem consciência de que está se excedendo, apresente a tendência de esconder o problema da família e dos amigos. As pessoas ao seu redor, ao perceberem a doença, devem tentar sensibilizá-lo para que busque ajuda especializada porque, dificilmente, ele o fará por iniciativa própria. O diagnóstico deve ser feito por um profissional de saúde, médico ou psicólogo e, dependendo da gravidade do caso, precisará tanto da psicoterapia quanto do tratamento médico.

Quando a doença já se encontra em estado avançado, a pessoa precisa de socorro urgente porque as complicações advindas do quadro agudo podem tornar-se irreversíveis, levando ao óbito do paciente. Os principais sinais da doença em estado avançado são:

- magreza excessiva (é possível "ver" seu esqueleto sob a pele);
- hipotensão (pressão arterial baixa);
- intolerância ao frio;
- osteoporose;
- obstipação intestinal (intestino preso);
- dificuldade de ingerir alimentos;
- amenorréia (ausência de menstruação);
- sensação de cansaço e fraqueza com mal-estar, vertigens e confusão mental;
- desequilíbrio hormonal com possível infertilidade;
- unhas quebradiças;
- queda acentuada e contínua dos cabelos;
- pele ressecada e sem tônus;
- bradiquardia (batimento cardíaco baixo);
- perda da libido; etc.

Após os cuidados médicos emergenciais para a recuperação da saúde física, o anoréxico ainda não estará curado. Ele necessitará submeter-se a um processo psicoterapêutico para assimilar a sua saúde física como um ganho e para desvincular-se do raciocínio auto-destrutivo que, inconscientemente, construiu para si mesmo. Ele deverá ser acolhido, ao invés de criticado, e receber todo o apoio que merece – e precisa – para poder reverter esse difícil quadro de distorção de sua imagem corporal. Precisarão reaprender a olhar seu corpo mais objetivamente, o que não é fácil num primeiro momento e a alimentar-se de modo saudável. Deverá, também, cercar-se de pessoas que o amem e apoiem, dedicar-se a atividades prazerosas que desviem sua atenção do próprio corpo e ampliar seu universo de relações e atividades.

Através das mudanças que irão sendo criadas em sua rotina diária, a pessoa irá conquistando maior motivação e capacidade de valorizar sua saúde e beleza natural. Para isso, é necessário um trabalho

cuja estruturação esteja voltada para que se desfaçam suas crenças errôneas acerca da expectativa que pensa haver nas outras pessoas em relação à sua imagem, para poder sentir-se amado e valorizado como realmente é. Da mesma forma, sua própria percepção do próprio corpo precisa voltar à normalidade.

A psicoterapia é valiosa nos quadros de anorexia e não deve ser negligenciada, pois o ex-anoréxico precisa aprender a ver beleza em seu corpo saudável novamente, para que sintá-se feliz e não volte a provocar a instalação da doença. Aprendendo a amar-se e a respeitar-se, saberá relativizar a importância dos modismos e das pressões impostas pela sociedade, escolhendo apenas aquilo que lhe faz bem.

---

Matéria publicada no site minhavida, abril 2007: <http://minhavida.uol.com.br>