

ANOREXIA E BULEMIA

2ª feira: 02/Junho/2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

E à sua volta existe um apelo enorme pra comer, é tanta coisa gostosa...É uma tentação...Mas não é tentação pra todo mundo. Tem algumas pessoas que têm mais prazer do que outras em comer, umas comem mais, outras menos. Por que será que existe essa diferença?

Vamos pensar no começo, na primeira comida, que é o leite. A criança desde o nascimento precisa ser alimentada, e até o resto da vida vai ser assim. Todos nós necessitamos de alimento pra sobreviver. Mas se você observar um bebê, vai ver logo que pra ele a alimentação é diferente do que pra nós, tem um peso muitíssimo maior. Primeiro, porque durante algum tempo comer e digerir representam grande parte das atividades do bebê. Segundo, porque o bebê não se alimenta sozinho, e aí ficam muito evidentes todo o desamparo e dependência que o bebê tem do adulto. Terceiro, porque a boca do bebê concentra uma sensibilidade enorme, é quase como se ele fosse só boca e mais nada. E, principalmente, a alimentação tem essa importância enorme no início da vida porque toda a relação que o bebê estabelece com o mundo começa pela amamentação.

Quando a criança tem fome, sua mãe, ou o adulto que cuida, segura a criança no colo e amamenta-o. Esse momento é de muita intimidade e vai estabelecendo um vínculo fortíssimo entre mãe e bebê. Isso acontece porque na hora da mamada não é oferecido só o leite, mas principalmente aconchego, compreensão, sentimentos amorosos. Quer dizer, quando uma criança é amamentada de forma satisfatória, ela está recebendo do adulto um recado de que ela é amada. Então, ela recebe o alimento pro corpo e pra alma.

À medida que o bebê se desenvolve, começa a se alimentar sozinho, mas a comida não fica dissociada desse sentido de carinho e cuidado maternos. Então podemos pensar que, pra todos nós, o ato de comer está ligado à idéia de receber afeto e cuidado. Ou não, pode estar ligado à idéia de não receber aconchego, de sentir fome sem ser alimentado...Cada um de nós é uma pessoa diferente e por isso estabelecemos relações diferentes com as pessoas e coisas à nossa volta, e com a comida também.

Têm bebês que mamam muito, outros mamam pouco, têm bebês que conseguem esperar algum tempo, outros não agüentam esperar, têm bebês que são tranquilos ao mamar, outros são agitados, uns dormem no peito, outros não param, e pra cada

bebê tem uma mãe, cada uma também com seu jeito de ser: uma é mais paciente, outra é mais preocupada com o peso, uma é mais rigorosa com horário, outra acha que tudo é fome, uma tem muito prazer em amamentar, outra sente dores...Assim, cada dupla funciona de uma maneira.

E essas primeiras experiências de alimentação acabam influenciando na forma como a pessoa vai se relacionar com a comida ao longo da vida. Algumas pessoas têm mais prazer do que outras em comer, umas comem mais, outras menos, algumas pessoas buscam comida cada vez que sentem alguma aflição, outras perdem o apetite...

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do caderno Manhã da rádio MEC. Se você quiser fazer alguma pergunta ou sugestão pro programa, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da rádio MEC.

3ª feira: 03/ Junho/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Estamos vivendo num tempo em que existe "a ditadura da magreza". Algumas pessoas sofrem muito, têm preocupação excessiva com peso, como se ser magro trouxesse felicidade. E às vezes acabam desenvolvendo distúrbios alimentares, quando a pessoa estabelece uma relação doentia com a comida. Um desses distúrbios é a bulimia, que aparece principalmente nas mulheres e em geral na adolescência, e que é basicamente comer em excesso e vomitar. Dito assim, não dá pra imaginar como é grave e quanto sofrimento traz.

Muitas vezes, a bulimia começa com imitação, se ouve alguém contar que dá pra comer de tudo e depois vomitar que aí não engorda. Então, o pretexto é se manter magra, mas se a gente examinar de perto o quadro da bulimia, vai ver que é mais complicado.

A pessoa bulímica costuma comer em excesso e depois tenta se livrar dessa comida vomitando, usando laxantes ou então se exercitando exageradamente, em geral tudo isso junto. Isso pode acontecer várias vezes ao longo de um dia. É uma verdadeira obsessão. A pessoa fica planejando que vai comer à beça e que vai vomitar. Pode ter acabado de almoçar, passa por uma lanchonete e come uma pizza gigante, aí fica aflita pra voltar pra casa pra vomitar. Na bulimia, o sofrimento vem porque a vida do doente se torna uma escravidão, tudo fica girando em torno desses rituais de comer e se livrar da comida. É possível ver desde pessoas que se atrasam pro trabalho até aquelas que não conseguem sair de casa durante um dia inteiro. Uma simples saída pra tomar um chopp, vira uma tortura porque a pessoa começa a pensar no que vai comer, se vai vomitar, onde,

quando...E é incontrolável. Dá pra entender como a vida fica prejudicada.

As pessoas que têm bulimia costumam comer e vomitar escondido dos outros e podem manter sua doença em segredo por muito tempo. Até porque a grande maioria nem mesmo emagrece porque a quantidade de comida é enorme, e não se consegue por tudo pra fora.

Pra cada pessoa bulímica, esse ritual tem um sentido. Uma das possibilidades seria que a bulímica estaria tentando colocar pra dentro si coisas gostosas, como a comida, mas também aquilo que a mãe transmite prum bebê na hora que amamenta. Só que essa comida é ingerida tanta voracidade que a pessoa se sente culpada. Aí começa a imaginar que aquela comida toda que está dentro dela vai fazer mal. Então vem a necessidade de se livrar do alimento ingerido. O ciclo se fecha porque, depois de ter vomitado tudo, a pessoa volta a sentir-se vazia por dentro e sente necessidade de comer tudo de novo pra sentir algum conforto. Essa forma como a pessoa lida com a comida se estende também pro modo como ela se relaciona com as pessoas em volta. O que dificulta que a bulímica se sinta compreendida e ajudada. Por tudo isso, a bulimia vem acompanhada de auto-estima baixa e desânimo.

Os efeitos dessa doença são devastadores, tanto pro organismo, porque provocar vômito tantas vezes traz conseqüências graves, quanto pros relacionamentos.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro escutar e pensar, do caderno manhã da rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida, ligue pra 2252-8413, central de atendimento da Rádio MEC.

4ª feira: 04/ Junho/ 2003

Bom dia ouvinte do Caderno Manhã da Rádio MEC. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Vamos conversar um pouco sobre um distúrbio alimentar muito grave que é a anorexia. Essa doença, assim como a bulimia, afeta especialmente as mulheres. A pessoa pára de comer porque acredita que está gorda. Ela pode estar magérrima, como em geral acaba acontecendo, pode estar pele e osso, mas se olha no espelho e se vê gorda. Tem vergonha do corpo e não consegue ter nenhuma espécie de prazer com ele, tenta se esconder, usa roupas largas, não vai à praia...

Esta doença traz muitos transtornos pro doente e pra sua família. Dá pra imaginar como é aflitivo pros familiares ver um ente querido emagrecendo sem parar, enfraquecendo, se recusando a comer...É muito difícil pra família dar o suporte emocional que aquela pessoa doente precisa.

A consequência mais evidente da anorexia é a desnutrição. Às vezes é necessária internação pra alimentação com soro, e pode levar à morte. Além disso, há o sofrimento psíquico, que é devastador. Há casos em que a pessoa anoréxica imagina que sua comida está envenenada, que todas as pessoas em volta querem seu mal, e não se sente compreendida na sua decisão de não comer mais. Muitos anoréxicos acabam por ingerir algum alimento pra agradar aos outros, mas acabam provocando o vômito depois. Ou se escondem pra jogar a comida fora.

Você já reparou que quando uma pessoa emagrece ela parece que rejuvenesce? Pois é, quanto mais magra, mais jovem a pessoa parece e quando isso acontece em grau exagerado, o efeito é curioso. A pessoa anoréxica acaba ficando com a aparência de uma criança, perde as características de adulto, os seios somem, os quadris diminuem, parece uma menininha ou um menino, nem dá pra saber. Tem que usar roupas de criança porque as de adulto ficam muito grandes. E não é só a aparência de criança: às vezes essa pessoa fica tão debilitada que precisa receber comida na boca, como se fosse mesmo um bebezinho.

Um ponto importante é que um dos sintomas é a amenorréia, que é a interrupção da menstruação, o que confirma ainda mais essa idéia de infantilização. Então, é quase como se a anoréxica tentasse, por algum motivo, apagar todas as evidências de que é uma pessoa adulta, especialmente o que se refere à sexualidade.

Então, na verdade emagrecer a todo custo é apenas a ponta do iceberg na anorexia. É uma doença grave que esconde dificuldades profundas e precisa ser cuidada seriamente.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro escutar e pensar, do caderno manhã da rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida, ligue pra 2252-8413, central de atendimento da Rádio MEC.



[Programa de Rádio
"Escutar e Pensar"](#)