

## CUIDANDO DO CORPO E DA MENTE

Durante as aulas de Ensino Religioso os nonos anos estão aprendendo sobre as visões pós-morte, as quais sempre fazem alusão ao corpo espiritual como também ao corpo físico.

Desta forma, em relação ao corpo físico, nas referidas aulas foi muito debatido o conceito “Cuidados com o corpo e a mente”, baseado na célebre frase do poeta romano Juvenal: “MENS SANA IN CORPORE SANO” – Mente sã em um corpo são – tendo por base a prática regular de esportes e uma alimentação saudável.

Além disso, a abordagem prosseguiu sobre temas como **anorexia** e **bulimia**, que são distúrbios muito comuns entre adolescentes, principalmente por conta da pressão social existente nessa fase da vida e todas as mudanças que ocorrem no **corpo** e na **mente**. Entretanto, pessoas de todas as idades podem desenvolver o problema, sendo considerado raro somente em indivíduos acima dos 40.

É importante ressaltar que grandes mudanças na vida e na rotina podem acarretar no desenvolvimento de distúrbios alimentares. Exemplos: mudança de escola, casa ou trabalho, morte de um ente querido e término de relacionamento.

**Devemos suspeitar da possibilidade de anorexia e bulimia quando a criança ou o jovem:**

- a) recusa-se a manter o peso mínimo para a idade e altura;**
- b) perde peso sem uma causa aparente;**
- c) tem um medo exagerado de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso;**
- d) apresenta complicações médicas devido ao abuso de exercícios físicos.**

Assim, se sente ou sabe de alguém que pode ser suscetível a um distúrbio alimentar, **procure um médico ou um profissional de saúde mental qualificado** para obter mais informações e aconselhamento.

### BULIMIA

Bulimia ou bulimia nervosa é um transtorno alimentar. É caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios como a provocação de vômito.

Pessoas com bulimia, em geral, possuem uma visão bastante distorcida da sua aparência física. Preocupam-se excessivamente com o peso corporal, o que pode afetar diretamente a autoestima de acordo com a forma como se autoavaliam.

Este transtorno alimentar é grave e pode ser fatal. Afeta cerca de 2 milhões de brasileiros por ano. As pessoas com essa doença têm compulsão por comer. Elas tomam medidas para evitar o ganho de peso. Normalmente, isso significa vômitos (expurgo). No entanto, também pode incluir excesso de exercícios físicos ou jejum.

Os motivos para o desenvolvimento de bulimia nervosa diferirão de pessoa para pessoa. As causas conhecidas incluem predisposição genética e uma combinação de fatores ambientais, sociais e culturais.

Uma pessoa com bulimia nervosa pode se perder em um ciclo perigoso, comendo sem controle e tentando compensar. Isso pode levar a sentimentos de vergonha, culpa e desânimo. Esses comportamentos podem se tornar mais compulsivos e incontroláveis ao longo do tempo, e levar a uma

obsessão com alimentos, pensamentos sobre como comer (ou não comer), perda de peso, dieta e imagem corporal.

Esses comportamentos são muitas vezes escondidos. Indivíduos costumam manter seus hábitos secretos de alimentação e exercícios. Como resultado, a bulimia pode muitas vezes não ser detectada por um longo período de tempo.

## **ANOREXIA**

A anorexia é um distúrbio alimentar que provoca uma perda de peso acima do que é considerado saudável para a idade e altura. Pessoas com anorexia podem ter um medo intenso de ganhar peso, mesmo quando estão abaixo do peso normal. Elas podem abusar de dietas ou exercícios, ou usar outros métodos para emagrecer.

É um distúrbio de imagem, no qual o paciente não consegue aceitar seu corpo da forma como ele é, ou tem a impressão de que está acima do peso em níveis acima da realidade. Isso pode levar a um quadro de ansiedade, que faz a pessoa buscar maneiras bruscas de perder peso rapidamente.

A causa exata da anorexia ainda é desconhecida, mas acredita-se que fatores biológicos, psicológicos e ambientais estejam envolvidos.

Os genes e os hormônios podem desempenhar um papel no seu desenvolvimento. Atitudes sociais que promovem tipos de corpos muito magros também podem estar envolvidas.

A mídia e a sociedade são grandes responsáveis pela anorexia, com os estereótipos sociais de beleza, despertando nas pessoas a sensação de que só serão felizes e populares se seguirem um determinado padrão – alimentado diariamente pelos meios de comunicação e reproduzido em todos os círculos sociais.

*Fontes:*

[www.vittude.com](http://www.vittude.com)

[www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br)