

# COMO AJUDAR AMIGOS COM TRANSTORNOS ALIMENTARES?

**1.** Inicialmente procure se informar sobre o que são transtornos alimentares, quais sintomas, características, como é o tratamento.

**2.** Procure prestar atenção a pequenos sinais que podem indicar um problema. Por exemplo, seu amigo perdeu muito peso? Você observa mudança de hábitos alimentares ou consumo alimentar restritivo? Como está a saúde emocional dele? Apresenta alterações de humor?

**3.** Consulte um profissional se não tiver certeza se seu amigo tem problemas alimentares.

**4.** Existem conflitos no relacionamento de vocês no momento? Como está a comunicação entre vocês? É importante que haja um relacionamento próximo entre vocês que permita um certo grau de liberdade para falar do assunto.

**5.** Escolha um momento tranquilo e um lugar onde vocês não sejam incomodados. Comece falando da sua preocupação, usando a primeira pessoa. Procure demonstrar o que sente.



Comece com frases como: “Quando vejo você (perder peso, passar fome, falar sobre comida, deprimido), fico preocupado e quero saber se posso ajudar”; “Estou preocupado com seu incômodo frequente com seu peso. Eu gostaria de ajudar”; “Sinto falta de sair com você. Me preocupo quando você se sente tão infeliz a ponto de não conseguir mais sair”.

**6.** Procure não minimizar o problema dele. Culpar, criticar,



analisar com frases como “vejo que você está comendo demais” ou “esse problema alimentar está fazendo você agir de maneira muito estranha”, pode torná-los mais defensivos e confusos.

**7.** Pergunte sobre a percepção dele da situação. Talvez o problema seja diferente para ele. Talvez ele esteja ciente e já esteja recebendo ajuda. Talvez seja algum outro problema médico que você não conhece.

**8.** Caso a pessoa negue o problema, apenas reitere seus sentimentos e preocupações. De novo, não discuta, mas diga que ainda está preocupado. Ofereça-se para ir com ele em busca de ajuda, lembrando sempre que a pessoa **deve querer ajuda**. Se a pessoa não quiser ajuda, **não há nada** que você possa fazer.

**9.** Se o amigo não quiser buscar ajuda, e você se sentir impotente perante esse sentimento, procure uma ajuda profissional para descobrir como você pode se sentir melhor consigo mesmo e com sua amizade enquanto seu amigo está passando por momentos difíceis.

**10.** Lembre-se que sentir raiva e sentir-se desamparado por causa do amigo, são sentimentos seus que devem ser cuidados. Procure trabalhar esses sentimentos sobre a situação para que o problema do amigo não se torne seu. Seja paciente. Mesmo que você acredite na importância de buscar ajuda, ele pode não ter essa percepção. Compreender seu amigo e aceitá-lo do jeito que ele é, e dar suporte, é o melhor caminho, mesmo que você não apoie seu comportamento.

Fonte: Adaptado de The Willough  
Healthcare System  
Saiba mais em: [www.astralbr.org.br](http://www.astralbr.org.br)  
Instagram: @astralbr