

COMO A FAMÍLIA PODE AJUDAR UM FAMILIAR COM TRANSTORNO ALIMENTAR



1 Ao observar comportamentos de risco de um transtorno alimentar, demonstre de forma clara, sensível, porém firme, as suas preocupações em relação a saúde do parente.

2 Tente ser objetivo, calmo e carinhoso ao discutir sobre os comportamentos que lhe preocupam. Evite oferecer soluções simples, como por exemplo: “Coma e você vai se sentir melhor” ou “ não vomite mais”, se fosse simples assim, isso não seria um problema.

3 Aceite seu parente pelo o que ele é. Deixe claro que seus sentimentos por ele não dependem do peso, forma, tamanho ou hábitos alimentares.

4 Procure não expor o problema aos outros, a não ser que seu parente com Transtorno Alimentar lhe de permissão. Mas encoraje outras pessoas que também estão preocupadas a falar com o parente com Transtorno Alimentar.

5 Se seu parente estiver em risco médico ou se você estiver lidando com uma criança ou adolescente, você deve exercer responsabilidade e autoridade. Tente **convencê-lo** que ele precisa de tratamento e não há outra opção.

6 Procure se informar sobre os Transtornos Alimentares, e sobre opções de tratamento. Você pode inclusive acompanhar seu parente na consulta, e falar com um profissional sobre as suas preocupações.



7 Busque uma rede de suporte em que você possa falar abertamente sobre seus sentimentos e frustrações, e de como lidar com uma pessoa com Transtorno Alimentar.

8 Cuide de sua socialização e necessidades emocionais. Se você estiver exausto (emocional e fisicamente) você não conseguirá dar suporte emocional.

9 Tente manter um estilo de vida mais normal e saudável possível, evitando julgamentos e discussões (argumentos, ameaças, subornos ou culpa) sobre alimentação e peso. Isso é importante para que você e seu parente não estruture suas vidas em torno do Transtorno Alimentar.

10 Encoraje a pessoa com Transtorno Alimentar a ter responsabilidade. Deixe que ela participe nas decisões do tratamento. Não proteja a pessoa das consequências de ter um Transtorno Alimentar.

11 Tente ser paciente. O físico, o psicológico, o comportamento adequado a sociabilidade e a reabilitação cultural da pessoa com Transtorno Alimentar levam tempo.

12 Lembre-se de que não existe uma única causa para um indivíduo ter um Transtorno Alimentar. Não se culpe. Sua função é dar suporte. Procurar por motivos e culpar o passado é contraproduutivo.



13 Compartilhe seus pensamentos, sentimentos, frustrações (sem discutir a pessoa) com outros que estejam envolvidos. Converse também diretamente com a pessoa com Transtorno Alimentar sem culpá-la.

14 Compaixão não significa ser manipulado pela pessoa. Requer que a pessoa seja responsável pelo seu comportamento e lide com as consequências disso.

15 Lembre-se que uma pessoa tem um Transtorno Alimentar, mas não deixe que a identidade da pessoa se defina em torno disso. Evite se referir a ela como “anoréxica” ou “bulímica”.

Fonte: Adaptado de “The Willough HeathCare System”
Saiba mais em: www.astralbr.org.br
Instagram: @astralbr