

SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida (UESB)

TRANSTORNOS ALIMENTARES NO AMBIENTE DE TRABALHO

Estudos têm apontado um aumento no número de novos casos de transtornos alimentares. Esse crescimento se deve, em parte, ao maior conhecimento e à ampla divulgação sobre o tema, o que tem contribuído para diagnósticos mais precisos. No ambiente de trabalho, esse problema assume proporções significativas, pois pode influenciar diretamente a saúde mental e alimentar dos colaboradores. Estresse, metas excessivas, pressão estética, bullying, jornadas prolongadas e a ausência de pausas adequadas podem atuar como gatilhos ou fatores agravantes.



TRANSTORNOS ALIMENTARES: CONCEITO E CARACTERÍSTICAS

Transtornos alimentares são distúrbios psicológicos que afetam a relação da pessoa com a comida, o corpo e o peso, desencadeando comportamentos alimentares disfuncionais. De forma geral, os transtornos alimentares surgem durante o período da adolescência e juventude, afetando mais a população feminina. Segundo a Organização Panamericana de Saúde (OPAS), os meios de comunicação, incluindo a internet, têm um papel importante nestes transtornos, propagando indiscriminadamente dicas de emagrecimento e dietas sem embasamento científico.

⚠️ Envolvem as principais características:

- Restrição severa de alimentos.
- Comer compulsivamente.
- Comportamentos compensatórios (como vômitos, uso de laxantes, jejuns prolongados).
- Preocupação excessiva com o corpo e o peso.

PANORAMA ATUAL

- ↪ Os Transtornos Alimentares são patologias caracterizadas por alterações no comportamento alimentar.
- ↪ Seu surgimento é multifatorial.
- ↪ Ocorrem mais frequentemente no sexo feminino, representando 90% dos casos.
- ↪ A prevalência dessas patologias é baixa, variando de 0,5 a 4,2%.
- ↪ São um dos transtornos mais comuns entre mulheres jovens com elevados índices de morbidade e mortalidade.
- ↪ Os Transtornos Alimentares mais comuns são: anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica.



TRANSTORNOS ALIMENTARES MAIS COMUNS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Os transtornos alimentares mais comuns e que se apresentam no ambiente de trabalho são: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)

ANOREXIA NERVOSA		CARACTERÍSTICAS
<p>Transtorno alimentar caracterizado por uma busca incessante pelo emagrecimento, uma imagem corporal distorcida, um medo extremo da obesidade e a restrição do consumo de alimentos que resultam em um peso corporal significativamente baixo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Começa geralmente na adolescência e é mais comum em mulheres. ➤ A pessoa com anorexia nervosa limita seu consumo de alimentos, mesmo que continue a perder peso, fica sempre pensando sobre alimentos e, possivelmente, nega que tem um problema. ➤ A perda de peso grave ou rápida pode ter consequências de risco à vida. 	
<p>TRATAMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ O médico faz o diagnóstico tomando por base os sintomas e faz uma avaliação física e exames para detectar efeitos adversos da perda de peso excessiva. ➤ Os tratamentos que dão ênfase ao retorno ao peso normal e aos comportamentos alimentares normais (por exemplo, psicoterapia individual e familiar) podem ajudar. 	

BULIMIA NERVOSA		CARACTERÍSTICAS
<p>Transtorno alimentar caracterizado pelo consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos (episódios de compulsão alimentar) seguido por tentativas de compensar o excesso de alimentos consumido (por exemplo, ao praticar purgação, jejum ou exercício)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Começa geralmente na adolescência e é mais comum em mulheres. ➤ A pessoa come grandes quantidades de alimentos e, depois, induz o próprio vômito, usa laxantes, faz regime, jejua ou se exercita vigorosamente para compensar. ➤ A bulimia nervosa é influenciada por fatores hereditários e sociais. 	
<p>TRATAMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ O médico suspeita que o diagnóstico está presente quando a pessoa se preocupa em excesso com o peso e seu peso varia muito. ➤ A terapia cognitivo-comportamental, um inibidor seletivo de recaptção da serotonina (um tipo de antidepressivo), ou ambos, podem ser usados para tratar o transtorno. 	

ANOREXIA NERVOSA		CARACTERÍSTICAS
<p>Transtorno alimentar caracterizado pelo consumo repetido de quantidades excepcionalmente grandes de alimentos (comer compulsivamente) acompanhado de um sentimento de perda de controle durante o episódio de compulsão alimentar. Diferentemente da Bulimia, os episódios de alimentação compulsiva não são seguidos por tentativas de compensar a ingestão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A maioria das pessoas com o transtorno da compulsão alimentar periódica tem sobrepeso ou obesidade, e o transtorno contribui para o consumo excessivo de calorias. • A pessoa come grandes quantidades rapidamente, não purga e seu comportamento lhe causa muita angústia. • Via de regra, aproximadamente 3,5% das mulheres e 2% dos homens têm transtorno da compulsão alimentar 	

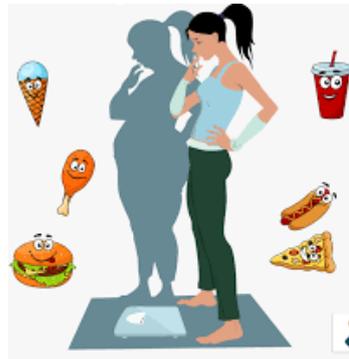
excessiva de alimentos (purgação).	periódica.
TRATAMENTO	<ul style="list-style-type: none">• O médico faz o diagnóstico com base no modo pelo qual a pessoa descreve seu comportamento.• O tratamento visa a ajudar a pessoa a controlar a compulsão alimentar e inclui terapia cognitivo-comportamental, inibidores seletivos de recaptção da serotonina (ISRS, um tipo de antidepressivo) e medicamentos estimulantes. Programas de perda de peso, alguns medicamentos para redução de peso e medicamentos estimulantes podem ajudar a controlar o peso.

TRANSTORNOS ALIMENTARES NO AMBIENTE DE TRABALHO: COMO TER CUIDADO

As condições de trabalho podem ser fonte de prazer e realização, mas também de conflito, estresse e insatisfação. Fatores como estresse contínuo, pressão social relacionada ao desempenho e à rotina profissional aumentam a vulnerabilidade dos trabalhadores ao desenvolvimento de transtornos alimentares. O ambiente de trabalho pode influenciar diretamente a saúde mental e alimentar dos colaboradores. Estresse, metas excessivas, pressão estética, bullying, jornadas longas e a ausência de pausas adequadas podem atuar como gatilhos ou fatores agravantes.

Sinais de alerta no ambiente corporativo:

-  Preocupação excessiva com dietas ou peso
-  Evitar refeições em grupo
-  Oscilações de humor
-  Fadiga, dificuldade de concentração
-  Isolamento social
-  Queixas frequentes sobre o corpo.



IMPACTO NA SAÚDE E NA PRODUTIVIDADE

Transtornos alimentares afetam não só o bem-estar do colaborador, mas também sua produtividade e desempenho.



- Quedas de energia
- Diminuição do foco
- Aumento de afastamentos médicos
- Maior risco de ansiedade e depressão
- Relações interpessoais prejudicadas.

AÇÕES PARA COMBATER OS TRANSTORNOS ALIMENTARES NO AMBIENTE DE TRABALHO

- ✓ Fomentar o acolhimento e o respeito às diversidades corporais
- ✓ Promover campanhas educativas sobre saúde mental e alimentar
- ✓ Garantir pausas para alimentação e espaços adequados para refeições
- ✓ Evitar discursos gordofóbicos e estigmatização corporal
- ✓ Encaminhar para apoio psicológico e nutricional quando necessário
- ✓ Treinar gestores e lideranças para reconhecer sinais de sofrimento
- ✓ O dia 02 de junho é o **DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES.**

DICA DE BEM-ESTAR CORPORATIVO

O ambiente saudável de trabalho deve promover um contexto laboral em que a comida não seja tabu e o cuidado com o corpo não se resuma à estética. Saúde começa com escuta, empatia e acolhimento.



Onde buscar ajuda?

-  Canal interno de saúde e bem-estar da empresa.
-  CVV – Centro de Valorização da Vida: 188.
-  Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) ou Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima.
-  Psicólogos, psiquiatras e nutricionistas especializados em transtornos alimentares.

Expediente

Autores: Amanda Ferreira Santos, Bruna Sena Lopes, Antônio Carlos Santos Silva

Edição: Jaqueline Barreto e Alessandro Anjos Inácio

Contatos: nais@uesb.edu.br e saudeembjs@gmail.com



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor



Referências

- SILVA, B. D.; ATHERINO, J. C.; LIMA, R. S. V. Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. Revista Eletrônica Acervo Saúde, (40), e2521. 2020.

Material de Apoio

CRN-8 Conselho Regional de Nutrição: https://crn8.org.br/transtornos_alimentares