

O QUE É ARFID?

Evitar determinados alimentos ou tipos de comida

Ingestão restrita em termos da quantidade geral comida

ou
AMBAS

E causa impacto significativo

ARFID

Fuga

Restritivo

Alimentos

Ingestão

Doença

PORQUÊ o problema com a

Sensorial

- Poderá ser sensível ao sabor, textura, cor, temperatura ou odor da comida
- Poderá não parecer racional a outros, mas faz sentido para a pessoa

Preocupações quanto às consequências

- Poderá ter tido uma experiência stressante ou traumática com comida, causando ansiedade quanto à comida
- Pode significar ficar-se apenas por comida "segura"

Falta de interesse

- Poderão não reconhecer que têm fome da mesma forma que outras pessoas
- A comida não é agradável, mais uma tarefa

ONDE e QUANDO obtenho ajuda?

Médico de Família

Primeiro porto de chamada
Fale com alguém para obter apoio
Fazer perguntas

Linhas de ajuda/páginas web

beateatingdisorders.org.uk

mccaed.slam.nhs.uk/

Assim que possível

Procurar ajuda se estiver preocupado(a)
A ARFID poderá levar a uma má nutrição grave e impactar na vida diária

Qualquer pessoa de qualquer idade pode ter ARFID.

Pessoas com ARFID podem ter qualquer peso.

A ARFID pode ser a longo prazo ou aparecer repentinamente

QUEM pode ter ARFID?

A ARFID normalmente co-ocorre a par de autismo, PHDA ou outras dificuldades de aprendizagem

ARFID NÃO É...

Controlar a dieta com base em ideias de peso ou forma corporal

Apenas ser esquisito(a) a comer

COMO posso

Normalmente, com uma equipa que inclui:

- Pessoal de saúde mental
- Um nutricionista
- Um médico ou enfermeiro

Principalmente, através de uma combinação de:

- Terapia de conversação (um-para-um ou família)
- Apoio nutricional
- Cuidados médicos

tratar-me para a ARFID?