



## Alunos com problemas de saúde

### Distúrbios alimentares



## Dicas Gerais para problemas de saúde mental



### Dicas Práticas- sala de aula (baseada no método de instrução)

1. **Promover uma sala de aula de apoio.** Verificando regularmente os alunos ajudará a tranquilizá-los, para que se sintam reconhecidos e que não estão sozinhos na luta com problemas de saúde mental. Os check-ins podem ocorrer depois das aulas, durante o almoço ou por email - em qualquer meio que o aluno seja mais recetivo. O importante é desenvolver um relacionamento, dar apoio, evitar generalizações e identificar o aluno, ser específico em fornecer feedback.
2. **Proporcione a curiosidade aos alunos, através de uma aprendizagem especializada e resolução de problemas.** Optar por recorrer às aprendizagens alternativas, que vá para além da sala de aula, é uma tarefa difícil para o professor. No entanto, na medida do possível, é importante permitir mais tempo para a aprendizagem curiosa, criativa e comprometida, e que através de projetos independentes, se possa encorajar os alunos a retirar atividades extracurriculares puramente por razões de interesse e paixão. O ensino de estratégias gerais de resolução de problemas também pode ser eficaz.
3. **Cultura consistente na sala de aula.** Uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo é útil para a maioria das crianças. Oferecer e criar um ambiente de apoio onde seja bom cometer erros, expressar emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário.
4. **Reforçar as regras incentivando a positividade:** Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável.

## Distúrbios alimentares



### Dicas Práticas – sala de aula (baseado no método de instrução)

1. **Educar nos sinais e sintomas de distúrbios alimentares.** Como professor, você está estrategicamente colocado para reconhecer possíveis problemas. Consulte Literatura de suporte para obter mais informações.

(Distúrbios alimentares: informação para professores e trabalhadores juvenis, Bodywhys, 2008)

2. **Tome medidas positivas como medidas preventivas contra o início ou o desenvolvimento de um transtorno alimentar.** Como uma abordagem de toda a turma ou toda a escola, a ênfase apropriada para o desenvolvimento deve ser dada a:

- Melhorar a saúde geral, a nutrição e o bem-estar psicológico, incluindo a autoestima e imagem corporal positiva.
- Melhorar a literacia mediática e promovendo a avaliação crítica de mensagens dos media.
- Ajudar as crianças a aprender como gerir as influências socioculturais ligadas ao desenvolvimento da insatisfação da imagem corporal
- Reduzir as provocações, incluindo a provocação baseada no peso e o uso de programas preventivos em relação ao bullying.

(Educador Toolkit, NEDA, 2016)

3. **Se tem dúvidas sobre um aluno, mantenha os registos claros e concisos sobre os incidentes e comportamentos que o chamam à atenção.** Você não deve tentar diagnosticar o aluno, mas sim fazer um registo com base nas observações. A negação é frequentemente a primeira resposta do jovem, de modo que é importante um registo factual do seu dia-a-dia. Posteriormente deve informar as suas preocupações ao executivo da escola e aos pais do aluno, de acordo com os procedimentos escolares.

(Distúrbios alimentares: informação para professores e trabalhadores juvenis, Bodywhys, 2008).

4. **Concentre-se nos sentimentos do aluno em vez dos alimentos que ingere e o peso.** Os distúrbios alimentares podem ser uma maneira de lidar com os sentimentos de forma incontrolável.

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**5. Não escolha os alunos com base na aparência.** Sempre que possível, opte por escolher diferentes alunos em diferentes situações, sendo escolhidos como líderes, como representantes da escola ou em produções teatrais.

(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006).

**6. Evite pesar os alunos e fazer a medição do IMC na turma.** Os equipamentos de pesagem também devem ser evitados nos eventos desportivos (Educador Toolkit, NEDA, 2016).

**7. Verifique os cartazes, livros e outros materiais de aula para garantir que seja representado diferentes estruturas corporais, diferentes etnias e culturas** (Educador Toolkit, NEDA, 2016).

**8. Não discutir acerca dos alimentos, peso, exercícios ou fazer dieta na aula caso exista algum aluno que sofra de transtorno alimentar.**

(Educador Toolkit, NEDA, 2016)

**9. Avaliar os pontos fortes e as limitações do aluno conjuntamente com o aluno e os pais, ajudará o aluno a aceitar e estabelecer metas adequadas para a sua situação.** Também ajudará a orientar o aluno que sofre de um distúrbio alimentar longe do pensamento e do comportamento perfeccionista.

(Distúrbios alimentares: informação para professores e trabalhadores juvenis, Bodywhys, 2008).

**10. Assegure de que o aluno esteja envolvido no processo de tomada de decisão, de modo que se sinta responsável pelas decisões tomadas.** Quando o aluno tem um distúrbio alimentar ele perde o controlo sobre si próprio relativamente às rotinas do seu dia-a-dia. Assim sendo, é importante traçar um plano para cada aluno com este problema.

(Distúrbios alimentares: informação para professores e trabalhadores juvenis, Bodywhys, 2008)

**11. Defina limites de tempo para o aluno executar as tarefas escolares.** A nutrição inadequada e as características psicológicas relacionadas aos distúrbios alimentares terão geralmente um efeito sobre as habilidades cognitivas e físicas do aluno no ambiente escolar. Os traços de perfeccionista podem levar com que esses alunos a gastem tempo excessivo, completando a lição de casa, bem como o trabalho da turma e os exames. Trabalhe com os pais para estabelecer limites razoáveis no tempo que os alunos podem alocar para suas tarefas.

(B. Hellings e T. Bowles, 2007).

**12. Apoie os amigos do aluno, fornecendo informações e oportunidades para conversar.** Os amigos de um aluno com transtorno alimentar podem ser solidários, aprendendo informações básicas sobre distúrbios alimentares e incentivando uma cultura de positividade corporal nos seus círculos sociais (Educador Toolkit, NEDA, 2016).



## Dicas Práticas - Escola (baseada no método de instrução)

### Inscrição na Escola

**Reveja livros e materiais na escola para garantir que representam uma grande variedade de formas corporais, tamanhos e etnias.**

(Educator Toolkit, NEDA, 2016)

### Comunidade

**1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação de qualidade e para todos.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para os alunos que beneficiem de apoio entrem em vigor.

**2. Certifique-se de que a adesão à equipa de apoio ao estudante** inclui o gestor escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)

**3. Partilhe as informações atualizadas disponíveis sobre como os pais podem orientar o seu filho para desenvolver uma imagem corporal positiva e um relacionamento saudável com os alimentos.** Fornecer aos pais links sobre a imagem corporal e transtornos alimentares no site da escola. Apresentar tertúlias e workshops para os pais sobre transtornos alimentares e os problemas adjacentes.

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

### Adaptações Curriculares

**1. Certifique-se de que nenhuma avaliação de pesagem, medição ou antropometria dos alunos ocorra na escola em qualquer contexto da escola/turma, mas que é realizada apenas em particular, talvez durante os exames de saúde de rotina ou pela enfermeira da escola (se disponível).**

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**2. Dar oportunidade a todos os alunos para se envolverem nas atividades físicas regulares num ambiente não competitivo e seguro, evitando o foco da perda de peso.**

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**3. Certifique-se de que o currículo proporcione tópicos da imagem corporal para cada ano e assegure que todos os materiais sejam adequados à idade, da seguinte forma:**

**1.º CEB** - Foco na imagem corporal positiva, autoestima e padrões saudáveis de alimentação.

**2.º e 3.º CEB** - Foco em intervenções entre pares e alfabetização mediática.

**Ensino Secundário** - Foco na dissonância cognitiva e programas de pares e na identificação precoce da imagem corporal, problemas alimentares e alfabetização em saúde mental (Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Disciplina

**Atualize as políticas escolares anti assédio e anti discriminação para garantir que incluam disposições sobre a aparência física e a forma do corpo.** Certifique-se de que um protocolo esteja em vigor para que os alunos denunciem provocações, bullying ou assédio com base no peso ou na aparência. As consequências para o comportamento de bullying devem ser claramente delineadas e comunicadas aos alunos. (Educador Toolkit, NEDA, 2016)

## Comida: Cantina / Visitas / Colónias / Viagens

**Forneça uma variedade de alimentos acessíveis, frescos e nutritivos.** Trabalhar com os provedores de alimentos escolares para fornecer consistência entre as escolhas alimentares no buffet e nas informações nutricionais ensinadas na turma de saúde. Elimine as máquinas de venda automática, ou coloque-as com escolhas mais saudáveis. (C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Pais/ Associação de Pais

**1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação de qualidade e para todos.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para os alunos que beneficiem de apoio entrem em vigor.

**2. Certifique-se de que a adesão à equipa de apoio ao estudante** inclui o gestor escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)

**3. Partilhe as informações atualizadas disponíveis sobre como os pais podem orientar o seu filho para desenvolver uma imagem corporal positiva e um relacionamento saudável com os alimentos.** Fornecer aos pais links sobre a imagem corporal e transtornos alimentares no site da escola. Apresentar tertúlias e workshops para os pais sobre transtornos alimentares e os problemas adjacentes.

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

## Segurança

**1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação de qualidade e para todos.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para os alunos que beneficiem de apoio entrem em vigor.

**2. Certifique-se de que a adesão à equipa de apoio ao estudante** inclui o gestor escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)

**3. Partilhe as informações atualizadas disponíveis sobre como os pais podem orientar o seu filho para desenvolver uma imagem corporal positiva e um relacionamento saudável com os alimentos.** Fornecer aos pais links sobre a imagem corporal e transtornos alimentares no site da escola. Apresentar tertúlias e workshops para os pais sobre transtornos alimentares e os problemas adjacentes.

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**4. Atualize as políticas escolares anti assédio e anti discriminação para garantir que incluam disposições sobre a aparência física e a forma do corpo.** Certifique-se de que um protocolo esteja em vigor para que os alunos denunciem provocações, bullying ou assédio com base no peso ou na aparência. As consequências para o comportamento de bullying devem ser claramente delineadas e comunicadas aos alunos.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016).

**5. Estabeleça políticas e protocolos que se relacionem especificamente com transtornos alimentares.** Estabelecer um protocolo padrão para abranger os alunos com possíveis problemas alimentares. Estabeleça diretrizes para contactar os pais e estabelecer contactos com profissionais de saúde externos. As referências devem ser feitas com o

consentimento informado dos pais para os serviços de apoio escolar, quando necessário.  
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Agenda de Eventos

- 1. Dar oportunidade a todos os alunos para se envolverem nas atividades físicas num ambiente não competitivo e seguro evitando o foco na perda de peso.**  
(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)
- 2. Partilhe as informações atualizadas disponíveis sobre como os pais podem orientar o seu filho para desenvolver uma imagem corporal positiva e um relacionamento saudável com os alimentos.** Fornecer aos pais links sobre a imagem corporal e transtornos alimentares no site da escola. Apresentar tertúlias e workshops para os pais sobre transtornos alimentares e os problemas adjacentes.  
(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

## Projetos da Escola

- 1. Certifique-se de que o currículo proporcione tópicos da imagem corporal para cada ano e assegure que todos os materiais sejam adequados à idade, da seguinte forma:**
  - **1.º CEB** - Foco na imagem corporal positiva, autoestima e padrões saudáveis de alimentação.
  - **2.º e 3.º CEB** - Foco em intervenções entre pares e alfabetização mediática.
  - **Ensino Secundário** - Foco na dissonância cognitiva e programas de pares e na identificação precoce da imagem corporal, problemas alimentares e alfabetização em saúde mental (Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Suporte p/ alunos

- 2. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação de qualidade e para todos.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para os alunos que beneficiem de apoio entrem em vigor.
- 2. Certifique-se de que a adesão à equipa de apoio ao estudante** inclui o gestor escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)

**3. Partilhe as informações atualizadas disponíveis sobre como os pais podem orientar o seu filho para desenvolver uma imagem corporal positiva e um relacionamento saudável com os alimentos.** Fornecer aos pais links sobre a imagem corporal e transtornos alimentares no site da escola. Apresentar tertúlias e workshops para os pais sobre transtornos alimentares e os problemas adjacentes.

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**4. Atualize as políticas escolares anti assédio e anti discriminação para garantir que incluam disposições sobre a aparência física e a forma do corpo.** Certifique-se de que um protocolo esteja em vigor para que os alunos denunciem provocações, bullying ou assédio com base no peso ou na aparência. As consequências para o comportamento de bullying devem ser claramente delineadas e comunicadas aos alunos. (Educador Toolkit, NEDA, 2016).

**5. Estabeleça políticas e protocolos que se relacionem especificamente com transtornos alimentares.** Estabelecer um protocolo padrão para abranger os alunos com possíveis problemas alimentares. Estabeleça diretrizes para contactar os pais e estabelecer contactos com profissionais de saúde externos. As referências devem ser feitas com o consentimento informado dos pais para os serviços de apoio escolar, quando necessário. (C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Formação Profissional – Professores

**Dê formação ao pessoal docente relevante à identificação precoce e encaminhamento de alunos com preocupações graves de imagem corporal e distúrbios alimentares.** Certifique-se de que a formação também inclui informações sobre distúrbios alimentares, sobre o seu impacto no bem-estar dos jovens e as diferentes formas em que os fatores de risco são reforçados nos ambientes sociais. (Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

## Horário

**1. Dar oportunidade a todos os alunos para se envolverem nas atividades físicas num ambiente não competitivo e seguro evitando o foco na perda de peso.**

(Distúrbios alimentares na escola, NEDC 2016)

**2. Certifique-se de que o currículo proporcione tópicos da imagem corporal para cada ano e assegure que todos os materiais sejam adequados à idade, da seguinte forma:**

- **1.º CEB** - Foco na imagem corporal positiva, autoestima e padrões saudáveis de alimentação.

- **2.º e 3.º CEB** - Foco em intervenções entre pares e alfabetização mediática.
- **Ensino Secundário** - Foco na dissonância cognitiva e programas de pares e na identificação precoce da imagem corporal, problemas alimentares e alfabetização em saúde mental (Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Literatura

O termo transtorno alimentar refere-se a uma condição complexa, potencialmente fatal, caracterizada por distúrbios graves nos comportamentos alimentares.

Transtornos alimentares podem ser vistos como uma forma de lidar com problemas emocionais ou como sintoma de problemas subjacentes.

(Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland)

Os distúrbios alimentares entre crianças e adolescentes são motivo de grande preocupação. Uma definição de trabalho desses distúrbios, tal como se manifesta nas configurações da escola, define os portadores dessas doenças como preocupantes com alimentos, peso e forma, e possivelmente envolvidos em comportamentos alimentares perturbados (Gowers & Bryant-Waugh, 2004).

Muitos jovens são forçados a adiar a sua educação enquanto estão em tratamento, promovendo o potencial impacto negativo da sua condição no seu desenvolvimento social e cognitivo.

(B. Hellings e T. Bowles, 2007 )

## Anorexia Nervosa

---

Uma pessoa fará esforços determinados para alcançar e manter um peso corporal menor do que o peso corporal normal para sua idade, sexo e altura.

- Estarão preocupados com a necessidade de perder peso.
- Eles podem recorrer a exercícios físicos excessivos.

## Bulimia Nervosa

---

- Uma pessoa fará esforços decididos para privar-se de qualquer alimento comido, às vezes seguido de uma compulsão e, muitas vezes, seguido da ingestão de alimentos "normais".
- Têm comportamentos de alto risco que podem incluir jejum, exercícios excessivos, vômitos autoinduzidos e / ou uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos.
- Podem manter um peso corporal dentro do alcance normal da sua idade, sexo e altura. Como resultado, a bulimia é muitas vezes menos óbvia do que a anorexia e pode passar despercebida por mais tempo.

## Transtorno de compulsão alimentar

- Uma pessoa se envolverá em episódios repetidos;
- Provavelmente, obterão quantidades consideráveis de peso ao longo do tempo
- Encontram-se presos num ciclo de dieta, autorrecriminação e autoaversão. (Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland).

Os transtornos alimentares são marcados por uma variedade de mudanças emocionais, físicas e comportamentais. Se um aluno mostrar consistentemente um ou mais dos seguintes sinais, a probabilidade de sofrer de um transtorno alimentar é elevada.

### Nível emocional:

- Mudanças de atitude / desempenho;
- Expressa queixas / preocupações de imagem corporal;
- Discussão incessante sobre alimentos, peso, forma, exercício e cozimento;
- Exibe um pensamento rígido ou obsessivo sobre alimentação e exercício físico;
- Aparenta tristeza, está deprimido, ansioso, envergonhado ou expressa sentimentos de inutilidade;
- Emoções são ténues ou ausentes;
- Intolerância para imperfeições no percurso académico, alimentação e vida social;
- É alvo de bullying relativamente à sua aparência física;
- Gasta quantidades crescentes de tempo sozinho e fica nas mesas de trás, de forma isolada;
- Está obcecado com a manutenção de hábitos alimentares não saudáveis para melhorar o desempenho em desporto, dança, atuação ou modelagem;
- Relutante em pedir ajuda;
- Incapaz ou não está disposto a reconhecer as mudanças recentes;

**Nível Físico:**

- Perda, ganho ou flutuação repentina de peso em pouco tempo;
- Reclamações na dor abdominal;
- Sente-se cheio ou "inchado"
- Sente-se fraco, frio ou cansado;
- Círculos escuros sob os olhos ou olhos inchados de sangue ou explosão de capilares em torno dos olhos;
- Vômitos autoinduzidos;
- Pele seca, desidratação, mãos / pés azuis;
- Cabelos finos;
- Desmaia ou tonturas ao ficar parado; Fadiga frequente;
- Diluição, Cabelo seco.

**Comportamental**

- Dietas ou ingestão de alimentos caótica; Finge comer e depois joga alimentos; não faz algumas refeições;
- Cria regras dietéticas rígidas ou observa uma dieta rigorosa sem motivo médico ou religioso;
- Exercícios por longos períodos e com atitude obsessiva;
- Fala constantemente sobre comida; Não partilha comida; acumula comida; recusa-se a comer;
- Dificuldade em sentar-se;
- Faz viagens frequentes ao banheiro;
- Veste roupas muito largas para ocultar um corpo muito fino (anorexia) ou ganho de peso (transtorno de compulsão alimentar) ou para esconder um corpo "normal" devido a preocupações com a forma e o tamanho do corpo

- Evita ir ao buffet, trabalha no almoço e come sozinho;
- Mostra algum tipo de comportamento compulsivo, como lavagem compulsiva das mãos, acúmulo, movimentos repetitivos da fala ou a necessidade de segurança constante.
- Nega ter problemas com a comida ou a imagem corporal, apesar da evidência de que é uma área de preocupação.

(Instrumental Toolkit, National Eating Disorders Association)

### Websites e relatórios europeus

The Eating Disorders Association of Ireland  
[www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie)

Eating Disorders Victoria, Australia  
[www.eatingdisorders.org.au](http://www.eatingdisorders.org.au)

National Eating Disorders Association, US  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)

### Referências

*Hellings B. and Bowles T., (2007). Understanding and Managing Eating Disorders in the School Setting, Australian Journal of Guidance & Counselling 17(1), 60–67*

*Steiner-Adair C. and Sjostrom L., (2006). The School Guide: Full of Ourselves. Teachers College Press*

*Educator Toolkit (2016). National Eating Disorders Association.*

*Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response (2<sup>nd</sup> Ed.)(2016). National Eating Disorders Collaboration*

*Eating Disorders: Information for Teachers/Youth Workers (2008). Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland.*