

O que dizer (e não dizer) quando o assunto é alimentação, condicionamento físico e imagem corporal

Em um mundo perfeito, todos nós teríamos as palavras e atitudes mais úteis e de apoio ao tentar ajudar um ente querido que luta contra um transtorno alimentar. Instintivamente, saberíamos exatamente o que dizer e fazer.

Infelizmente, não existe um manual para isso e as conversas sobre transtornos alimentares e imagem corporal são muito complicadas porque algumas frases aparentemente inofensivas podem ser um gatilho para alguém que está sofrendo. Uma palavra de incentivo bem-intencionada pode ser percebida como um insulto, e até mesmo algo aparentemente inofensivo, como dizer a uma pessoa que ela “está com uma aparência saudável”, pode induzir ansiedade e pânico.

“A linguagem que usamos ao falar sobre saúde, alimentação e aparência é muito importante tanto no contexto dos transtornos alimentares quanto na vida cotidiana, porque se torna nossa própria conversa internalizada”, diz a terapeuta de transtornos alimentares Emily Boyle, MA, LAC, NCC. “As palavras usadas por entes queridos, professores e pela mídia formam a base das crenças e do diálogo interno dos jovens, por isso precisamos ser extremamente cuidadosos com a forma como abordamos esses assuntos.”

Pode ser difícil saber o que dizer para alguém que está enfrentando dificuldades ou se recuperando de um transtorno alimentar (ou até mesmo com alguém que está vivendo um dia de cada vez). Veja algumas dicas para conversas sobre saúde, alimentação e aparência.

Evite comentários negativos sobre o corpo

Em primeiro lugar, evite falar negativamente sobre sua própria aparência ou a aparência dos outros. Hoje em dia, é normal dizer coisas como “Essa roupa me engorda” ou “Sou um(a) idiota. Não deveria ter comido isso”, mas esse tipo de diálogo apenas reforça os efeitos prejudiciais de mitos da cultura da dieta. Em vez disso, tente uma abordagem neutra em relação ao corpo.

“Independentemente da pessoa com quem estamos falando, a linguagem que se concentra na aparência externa, especificamente no peso, pode ser prejudicial”, diz Inga Yanoski, mentora familiar da Equip, uma fornecedora virtual de tratamentos para transtornos alimentares. “Comparar ou criticar o corpo, associar o ganho de peso a fracasso moral ou má saúde e falta de disciplina promove a gordofobia e reforça a cultura da dieta, que é util e prejudicial. “Estou ficando muito gordo(a), isso faz eu me sentir gordo(a), preciso perder peso, comi demais, estou empanturrado(a), você está ótimo(a), perdeu peso?” etc.”

Melanie D’Andrea, que está se recuperando de um transtorno alimentar, diz que faz um esforço consciente para não falar sobre sua aparência ou tamanho perto dos filhos ou colegas. “Nunca tinha percebido a frequência na qual as pessoas falam mal

de si mesmas, inclusive de mim, até que eu realmente comecei a me recuperar”, diz ela. “Faço isso pelos meus filhos, mas, na verdade, também é para minha própria recuperação. Ao compartilhar minha experiência com meu marido e conectá-la também ao relacionamento dele com a comida, estamos desconstruindo décadas de preconceitos sobre a alimentação e o corpo. Nem sempre é fácil, mas lembre-se de que esse tipo de conversa interna e externa exige prática e tempo.”

Melhor ainda, evite qualquer comentário sobre o corpo

Embora seja essencial evitar dizer coisas sobre seu corpo ou o corpo de outras pessoas, é ainda melhor evitar falar sobre o corpo, quer você queira dizer isso como um elogio ou não. “Se você quiser elogiar alguém, diga que ele(a) parece feliz, que você adorou o novo corte de cabelo dele(a) ou que acha que a cor da camiseta lhe cai bem. Fomos treinados para elogiar corpos, especialmente os femininos, e precisamos nos esforçar para parar de fazer isso, como um todo”, diz D’Andrea.

Boyle diz que, mesmo quando as intenções são boas, dizer a alguém em recuperação que ele(a) parece “muito mais saudável” pode desencadear o transtorno alimentar e causar sofrimento. “É muito mais benéfico fazer elogios ao seu ente querido com base em atributos não físicos à medida que ele progride na recuperação, como: ‘Como é bom ver você com mais energia para fazer as atividades que você gosta’ ou ‘Fico feliz em ver seu senso de humor voltando’”, diz ela.

Evite reforçar ou celebrar inadvertidamente comportamentos irregulares

Elizabeth Moscoso, mentora da Equip, diz que a coisa mais inútil que ela encontrou em sua recuperação foi o sentimento de que alguém “gostaria” de ter o problema dela. “Meu ‘problema’ era um transtorno alimentar com risco de vida”, diz ela. “Esse comentário não só foi confuso, visto que alguém estava lutandoativamente para superar um transtorno alimentar, mas também insinuou que as pessoas com transtornos alimentares, de alguma forma, escolhem ter um. Isso não poderia estar mais longe da verdade.”

Como Moscoso deixa claro, os transtornos alimentares podem acabar com relacionamentos, afetar negativamente a saúde física e mental e podem tirar a alegria de viver de quem os tem e de seus entes queridos. “Eu gostaria que a maioria das pessoas soubesse o que realmente acontece com o corpo e a mente quando estamos no meio de um transtorno alimentar”, acrescenta ela. “Não é glamouroso. Às vezes, é doloroso, isolador e debilitante. A cultura em que vivemos dá muito valor ao corpo ideal, e o preço que se paga ao tentar alcançá-lo pode ser relacionamentos, empregos e, até mesmo, a vida. Simplesmente não vale a pena.”

Evite linguagem que moralize, rotule ou demonize a comida

“Minha experiência foi de contar calorias o tempo todo, comparar alimentos “ruins” a “bons” e ser “saudável”. Lembro-me claramente de que, enquanto crescia no início da década de 1990, toda a publicidade era voltada à eliminação de gordura. Minha casa era cheia de produtos sem gordura e fui criada pensando que manteiga fazia mal. Não quero que meus filhos se preocupem com nenhum desses pensamentos”, diz D’Andrea. “Em vez disso, eu os ensino a se concentrar em ouvir nossos corpos e como nos sentimos enquanto comemos e depois de comer.”

D’Andrea oferece alguns exemplos de como ela fala sobre comida com seus filhos:

- “Como sua barriga ficou depois de comer esse macarrão com queijo?”
- “É bom para o nosso corpo comer uma variedade de alimentos. As balas de goma são deliciosas, assim como morangos e mirtilos.”
- “Devemos ouvir nossos corpos quando nos dizem para comer mais ou parar de comer. Você não precisa comer tudo o que tem no seu prato e, se quiser repetir, tem mais comida.”
- “Tomamos sorvete de almoço hoje, mas podemos comer mais em outra ocasião. Você quer fatias de maçã ou amoras no seu jantar?”

Evite impor algo que faz você se sentir bem para outra pessoa

Não importa com quem você esteja falando, conversas sobre dietas e perda de peso raramente são úteis para qualquer um dos envolvidos. “Dieta, saúde e peso são questões individuais e diferenciadas que devem ser discutidas com profissionais de saúde”, diz Boyle. “Falar sobre peso, dietas e comida com amigos pode facilmente se transformar em armadilhas de comparação e conversas negativas, então é melhor evitar.”

Tente repensar como você usa determinadas palavras

“Poderíamos tornar o mundo um lugar mais inclusivo e seguro se todos parássemos de dizer certas coisas”, diz Moscoso. “Uma das maiores mudanças seria parar de usar “gordo(a)” como um insulto ou uma descrição negativa, ou como um código para a real emoção que está surgindo em nós. Gordo(a) é um termo neutro, não é bom nem ruim. É uma palavra descriptiva. Não há nenhuma emoção ligada a ela.”

Tente separar a pessoa de seus pensamentos sobre seu corpo

“As coisas mais úteis e de apoio a dizer a alguém que tem problemas com alimentação, peso ou imagem corporal são: ‘seu valor não é definido por um número em uma balança, pelos alimentos que você comeu ou pelo tamanho ou formato do seu corpo’”, diz Yanoski.

Alguns lembretes que você pode querer compartilhar com seus entes queridos (ou com você mesmo(a)) são:

- Todos os corpos são corpos bons.
- Você é digno(a) de respeito e amor.
- Seu corpo faz coisas incríveis por você o dia todo.
- Toda comida é comida boa.
- A cultura é o problema, e não você.

Tente ouvir

Moscoso acredita que uma das coisas mais encorajadoras que você pode dizer a alguém que luta contra um transtorno alimentar é “Pode contar comigo para o que precisar” e validar quaisquer emoções que surjam. “A recuperação é uma das coisas mais difíceis que uma pessoa pode fazer e muito medo pode surgir de amigos ou colegas não gostarem da pessoa recuperada”, diz Moscoso. “Podemos entender isso e ajudar alguém em recuperação. Não precisa dizer muito. Às vezes, seu apoio é mais que suficiente.”

Tente contar a eles as maneiras não físicas pelas quais a recuperação os está ajudando

“Incentive o progresso do seu ente querido, lembrando-o(a) de como a recuperação está sendo boa para ele(a) e ajudando-o(a) a ser ele(a) mesmo(a), sem as limitações do transtorno alimentar”, diz Boyle. “Seu ente querido está com mais energia para brincar com os amigos? Sorrindo mais quando está com a família? Tomando decisões boas em relação à alimentação? Valide e incentive-o(a) verbalmente quando você vir essas mudanças positivas.”

Boyle diz que ter um ente querido que está se recuperando de um transtorno alimentar é uma experiência de aprendizado para toda a família. Todos podem ficar mais espertos, atenciosos e conscientes de suas palavras e ações. “À medida que seu ente querido luta contra seu transtorno alimentar, toda a família começa a aprender e a desafiar as maneiras como discutia e internalizava crenças sobre saúde, alimentação, peso e imagem corporal”, diz ela.

Se você está preocupado(a) que um ente querido possa ter um transtorno alimentar, é importante procurar ajuda. A Equip oferece uma [avaliação gratuita e breve de transtorno alimentar](#), e você também pode [agendar uma consulta](#) para conversar com um especialista em transtornos alimentares.

Este artigo foi publicado originalmente em equip.health.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o 911 (se estiver nos Estados Unidos) ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui um atendimento médico ou ajuda profissional. Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e está sujeito a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF17495027 146453-052025 OHC

