**Como devo falar com uma pessoa que está com uma perturbação do comportamento alimentar?**

Com uma pessoa que está com uma perturbação do comportamento alimentar deve-se falar com empatia, respeito, delicadeza, calma, abertura, honestidade, escuta activa e sem julgar, culpar, tentar ir à procura da causa ou exagerar com informação, sugestões e conselhos, mesmo que não se concorde com os seus pensamentos e sentimentos em relação à comida e ao exercício físico.

Com uma pessoa que está com uma perturbação do comportamento alimentar deve-se falar sobre todas as suas preocupações e não focar apenas questões alimentares, de peso e de exercício físico.

Se há pessoas com uma perturbação do comportamento alimentar que admitem estar com um problema e sentem-se até aliviadas com a sua aproximação, outras há que não, que se mostram à defesa e até agressivas quer porque ainda não se sentem prontas para mudar, ou porque não acreditam na mudança ou têm dificuldades em confiar nos outros. Neste último caso mantenha a calma, evite contra-argumentar ou mostrar-se triste ou em estado de choque e nunca tome essa defesa ou agressividade contra a sua pessoa. A pessoa com uma perturbação do comportamento alimentar não se deve sentir envergonhada ou culpada devido à sua abordagem do tema.

Em qualquer dos casos, independentemente de ser de extrema importância estar com a pessoa de forma apoiante e comprometida, é claro que deve tentar (embora sem forçar) que a pessoa procure ajuda profissional especializada atempada e adequada.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva