# Alimentação e imagem corporal

## Por que importa

**O corpo está crescendo e precisa de comida de verdade,** não de dietas restritivas. Energia para estudar, treinar e crescer vem da alimentação adequada.

**A pressão das redes por um corpo "ideal"** pode gerar sofrimento e hábitos perigosos. Muito do que se vê online é editado.

**Transtornos alimentares são sérios,** têm tratamento e melhoram quanto antes se cuida.

## Quando procurar atendimento

**Procure ajuda se:** estiver restringindo muito a comida, pulando refeições de propósito, provocando vômito ou usando laxantes, com medo intenso de engordar, exercício em excesso ou obsessão com peso e corpo. Em crise: **188 (CVV)**.



## No dia a dia

### Não pule refeições

Comece o dia com um café da manhã. Manter horários regulares para comer ajuda o corpo e a mente a funcionarem melhor ao longo do dia.

### Prefira comida de verdade

Arroz, feijão, frutas, legumes e carnes são seus aliados. Reduza ultraprocessados e refrigerantes — não precisa ser perfeito, só mais consciente.

### Beba água ao longo do dia

A hidratação é parte essencial da alimentação saudável. Tenha uma garrafinha por perto e prefira água a bebidas açucaradas ou energéticos.

### Desconfie de dietas da internet

Dietas milagrosas e comparações com corpos de redes sociais fazem mal. Muito do que se vê é editado ou não é real. Cada corpo tem seu próprio ritmo de crescimento.

### Se a relação com a comida estiver pesando, peça ajuda

Você não precisa resolver isso sozinho. Conte a um adulto de confiança ou procure a equipe de saúde. Isso não é frescura — é cuidado. Em crise, ligue **188 (CVV)**.

**Sobre o cuidado:** Seu valor não é o seu peso. Se a relação com a comida ou com o corpo está te fazendo sofrer, a equipe pode ajudar, com sigilo.

**Quando voltar mesmo sem urgência:** Na consulta de rotina, para acompanhar crescimento e tirar dúvidas sobre alimentação.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária