

distúrbios alimentares

# distúrbios alimentares



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

**+351 262 598 028**

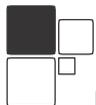
**+351 918 120 945**

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana  
2401-801 Leiria  
Portugal





DEPÓSITO LEGAL N° 325737/11

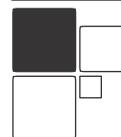
ISBN N° 978-989-8340-10-8

---

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

---

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



---

distúrbios alimentares

---



## Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver a vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura, com base em casos reais de sucesso em colaboração com a TVI, para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. Os testemunhos foram prestados por Vera Oliveira, Ana Sofia Ribeiro e José Pinto.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

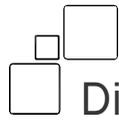
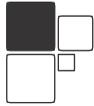
A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos. Somos um Centro de Tratamento Premium da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais de informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,  
A Equipa Terapêutica





## Diário de uma anorética

10h e 35m

Estou na mais profunda escuridão!!! Quero a luz e não a encontro. Túnel escuro, frio e sombrio... Já pouco ou nada resta deste mísero ser. Estou a perder as forças, tenho medo!! Tudo é negro.

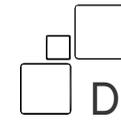
Quando verei a luz? Talvez...

16h e 25m

Hoje sinto-me mal, a minha cabeça parece que vai estoirar... “ela” atormenta-me, está-me a atazanar os ouvidos, não pára... Sinto um enorme peso... diz-me que tenho de me castigar, mas não posso...

Por isso, hoje de manhã bebi mais água pois estava com medo de perder muito peso!!! Mas o pior de tudo foi que “ela” se vingou e aumentei 100gr.!!! Agora e durante todo o dia senti-me horrível, péssima...

Mas... isto não pode continuar estou farta de “estar viva e não viver”, preciso renascer, libertar-me... Destruir-te...



## Diário de uma bulímica

Hoje olhei-me ao espelho, que horror... Estou um monstro! Feia! Gorda! Chorei, chorei muito.

Porque é que não consigo parar de comer? Tenho ataques de fome, que por mais que coma nunca me satisfaço.

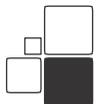
Leio atentamente os rótulos de todos os alimentos e conto as calorias. Estou farta disto! Que inferno.

Passo noites sem dormir. Tomo comprimidos para dormir... Para acalmar... Para estimular...

Ontem bebi muita água. À noite comi, comi... e depois vomitei... Vomitei

O meu corpo está a cair ! Não tenho forças ! Ando sempre irritada !

Hoje fui ao ginásio, esforcei-me tanto nas máquinas que quase desmaiei. Tiveram de me vir trazer a casa em braços.





## Vocabulário de uma anorética/bulímica

### **Túnel escuro e frio**

Significa estar encurralado num “Mundo” onde há insegurança, isolamento e onde não há saída nem há luz.

### **Um ser monstruoso e asqueroso**

É um sentimento de repulsa pelo próprio corpo.

### **A rejeição de ser Mulher**

A paciente quer continuar a ser criança, porque tem medo de crescer e ter de assumir responsabilidades. Algumas vezes por trás desta rejeição está um trauma antigo (abandono, negligência, violação...)

### **Escravidão**

“Ela”, a doença, dita as regras, a paciente é sua escrava porque obedece cegamente.

### **Ser sem existência**

A paciente perde a identidade, vive num mundo à parte, porque não consegue lidar com a vida tal como ela é.

### **Auto-mutilação**

Punição que a paciente aplica a si própria por desobedecer às regras da doença. Esse castigo consiste, mais frequentemente, em fazer cortes e/ou queimaduras.

### **Suicídio Lento**

É o prazer doentio de continuar a sofrer que, leva a alimentar a doença e conduz lentamente para a morte.

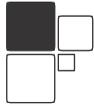
### **Raiva**

Este ardente sentimento é uma máscara que encobre o Medo e a Culpa.

### **Culpa**

A paciente sente-se responsável por tudo o que acontece de mal à sua volta.





# Distúrbios Alimentares

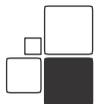
Os Distúrbios Alimentares podem assumir diversas formas e estão associados, normalmente, com a falta de amor-próprio, isolamento, medo de intimidade, baixa autocon-fiança e elevados níveis de ansiedade ou stress.

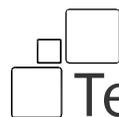
Ter um distúrbio alimentar faz com que o indivíduo fique vulnerável.

As ocasiões sociais em que tenha de comer são evitadas a todo o custo, sendo por isso doenças solitárias e depressivas, difíceis de detectar, em que se vive fechado sobre si mesmo, acabando por afastar amigos e família.

Nós, em VillaRamadas, definimos os Distúrbios Alimentares em:

- Anorexia (restrição alimentar)
- Bulimia (comer compulsivamente e vomitar)
- Distúrbio Alimentar Não Específico (D.A.N.E.) (pré anorexia e bulimia)
- Overeating (comer compulsivamente)
- Permarexia (obsessão com dietas)
- Ortorexia (obsessão com comida saudável)
- Vigorexia (exercício compulsivo)





## Testemunho de uma anorética

*Vera Oliveira*

Vivo sem viver, sou um ser sem existência, com um corpo oco, vazio e gelado. A minha vida é um suicídio lento, preciso continuar a viver fisicamente, para sofrer... para continuar a alimentar a minha doença, a anorexia.

Os internamentos com contratos forçados, a Balança, os planos alimentares, os medicamentos que me dopam e anulam... tudo isto de nada serve, eu continuo muito doente, ... doente de sentimentos!

Mulher? Não, não posso ter formas de mulher... aquela imagem, aquela manhã de nevoeiro, aquelas mãos quentes a percorrerem-me o corpo... tenho de rasgá-lo, queimá-lo...

Estamos em Fevereiro, a tarde está muito fria... ninguém está em casa. Estou desesperada, não aguento mais, porquê este tormento? Por que não vens Morte e me levas de vez?

Ajoelho-me no chão, ouço os joelhos a bater como uma pedra... pego nos meus utensílios diários, pronta para o meu ritual. Olho as fotos da minha mãe, da minha avó, da minha tia e penso: “elas não podem ver”, “elas não merecem”... levantei-me e virei todas as fotos.

Hoje, pela primeira vez, quando me magoei, Senti Dor, Chorei e tive consciência do “Fundo do Poço” em que me encontro.

Estou completamente desesperada, quer coma, quer não coma, quer me corte ou queime, nada tapa o vazio que sinto. Vivo deambulando num túnel escuro e frio, completamente perdida, sem sequer ter a noção do meu EU.

Sem eu saber a minha grande amiga tinha pedido ajuda para mim. Telefonaram-me e disseram-me: há solução  
Entrei em VillaRamadas, completamente perdida, desesperada, morta... será que isto vai resultar?

Aqui, pela primeira vez, posso falar dos meus sentimentos, posso descarregar a Culpa, a Raiva, o Ressentimento pelo meu passado e estou a tentar transformar o Medo em Esperança e Amor!

Aqui estão mais preocupados com o que eu sinto do que com o meu peso. A propósito, ainda ninguém me pesou, aqui não há balança.





Estou aqui há um mês e ainda continuo fechada no “meu mundo”, isto não é nada fácil! Mas algo me diz “fica Vera, vai tudo correr bem, acredita...”

Vou continuando esta caminhada e com a ajuda do grupo e de toda a equipa terapêutica vou-me apercebendo que a minha doença tornou-me um ser humano egoísta, egocêntrico, manipulador e que a figura de vítima que fazia era uma forma de chamar a atenção para o meu sofrimento e de dizer que precisava de Amor e Carinho.

Estou a aprender a olhar para dentro de mim própria, tenho terapias individuais e em grupo e escrevo muito sobre a minha vida passada.

Estou a aprender que uma anoréctica não é uma coitadinha. Eu sou, em parte, responsável pela minha doença e só eu posso sair dela.

Sinto que estão a trabalhar a Vera, não a anoréctica!  
Paciência, diálogo e motivação são essenciais no tratamento da Anorexia.

Saí de tratamento. Sim, é verdade! Consegui terminar.

Sou uma vencedora.

Hoje sou a minha melhor amiga. Estou a viver numa casa sozinha e sou independente. Estou a tirar a carta de condução.

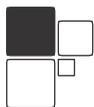
Recuperei a auto-estima e acredito em mim e nas minhas capacidades.

Estou a colaborar com VillaRamadas a transmitir a minha mensagem a outras Veras, a dizer-lhe que é possível, que existe uma luz ao fundo do túnel.

O meu príncipe ainda não se cruzou no meu caminho!!! Ainda não é altura, por agora tenho de fortalecer a relação comigo...

Problemas? É claro que surgem (quem não os tem?), mas a diferença está na maneira como lido com eles. Não preciso mais de fugir, enfrento-os com a cabeça erguida e não estou sozinha, tenho uma corrente de Amigos ao meu lado.

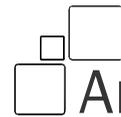
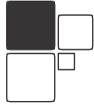




↳  
*Estar cheio de vida  
é respirar  
profundamente,  
mover-se livremente  
e sentir  
com intensidade* ”

Alexandre Lower



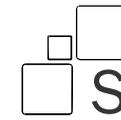


## Anorexia

A Anorexia é um distúrbio alimentar grave que pode pôr em risco a vida do indivíduo, caracterizando-se por fome auto-infligida e uma perda de peso excessiva. É uma doença complexa, manifestando-se por uma insuficiente dieta alimentar e envolvendo componentes emocionais, psicológicas, fisiológicas e sociais.

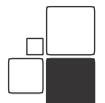
Os indivíduos que sofrem desta doença, têm frequentemente, uma visão muito distorcida de si próprios e pensam que precisam de emagrecer, mesmo quando já estão tão magros que põem em perigo a sua saúde.

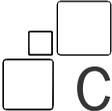
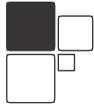
Acham que são avaliados pela sua imagem, daí ficarem aterrorizados com a ideia de ganharem um único grama. Sofrem de perturbações na relação com o corpo, peso e forma e a sua auto-avaliação está demasiado ligada a estas questões e à negação de ter baixo peso.



## Sinais de alerta Anórexia

- Perda dramática de peso.
- Preocupação com peso, comida, calorias, gramas gordas e dieta.
- Recusa em comer certas comidas, progredindo para restrições contra categorias inteiras de alimentos.
- Comentários frequentes sobre sentir-se “gorda” ou acima do peso apesar de uma real perda de peso.
- Ansiedade sobre ganho de peso ou de ser “gorda”.
- Negação da fome.
- Desenvolvimento de rituais alimentares (p. ex. comer alimentos por uma certa ordem, mastigação excessiva, reajuste constante da comida no prato).
- Desculpas para evitar as horas da refeição ou situações que implicam comida.
- Regime de exercício excessivo, rígido (apesar de tempo, fadiga, doença, ou dano) a necessidade “de queimar” calorias.
- Evitar amigos habituais e actividades.
- Os comportamentos e as atitudes relativos a perda de peso, dieta e o controle da comida são assuntos primários.





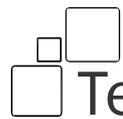
## Consequências da anorexia

- Osteoporose (fraqueza óssea e perda de densidade nos ossos)
  - Aumento de pelos faciais
  - Diminuição da circulação, induzindo à sensação de frio extremo
  - Insuficiência renal, incluindo falha dos rins
  - Infertilidade Impotência
  - sexual Problemas
  - gastrointestinais
- Perdas de menstruação. Mais de 80% de mulheres com anorexia deixam de ser menstruadas, quando estão 10% abaixo do peso corporal normal
  - Danos a nível de coração e pulmões
  - Tensão arterial muito baixa
  - Tonturas e desmaios
  - Queda abundante de cabelo
  - Desidratação
  - Morte



“vou desfrutar  
da comida  
como algo que é  
**essencial**  
**para viver**  
e não para me servir dela  
para  
abafar sentimentos”





# Testemunho de uma bulímica

*Ana Sofia*

Não gosto de mim nem do meu corpo. As minhas amigas são magras, bonitas e têm sucesso com os rapazes...

Não quero engordar, mas gosto tanto de comer! Não consigo parar de comer! Depois tenho um enorme sentimento de culpa e vomito...vomito às escondidas.

Penso em comida 24 horas por dia... isto cansa tanto!!!

Faço promessas que nunca cumpro. Passo noites inteiras a deambular pela casa, apesar de tomar comprimidos para dormir.

Como tudo o que encontro e ainda levo comida para a cama. Vou-me casar, vou ter a minha casa, o meu marido e tudo vai mudar... mas nada mudou!

Afinal o problema sou eu e eu continuo a não conseguir lidar com a realidade e com os problemas do dia a dia.

Culpo tudo e todos pelos meus problemas, não quero assumir a responsabilidade da minha doença.

Já estive internada em vários hospitais por várias vezes, mas não consigo melhorar...

Cheguei ao fundo do poço...

Sinto-me num túnel muito escuro do qual não encontro a saída.

Ajudem-me... eu quero sair disto! Sozinha não consigo.

Ajudem-me!

A ajuda veio de VillaRamadas. É um tratamento novo... e estou com Esperança...

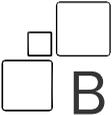
Quando cheguei ninguém me pesou, porque aqui não há balança!

As mudanças começam a surgir, devagarinho:

- ▢ Começo a gostar de mim e a aceitar o meu corpo.
- ▢ Esqueci a balança.
- ▢ Durmo muito bem e sem tomar comprimidos.
- ▢ Deixei de sonhar com comida.
- ▢ Deixei de vomitar.
- ▢ Respeito o horário das refeições e gosto de comer com outras pessoas.
- ▢ Acabo amanhã o tratamento.

O que é que eu espero?

- ▢ Espero ter uma vida equilibrada tanto no campo profissional como familiar.
- ▢ Vou estar atenta aos meus sentimentos, para conseguir lidar com eles e não deixar que entrem em conflito.
- ▢ Vou pedir ajuda quando sentir que alguma coisa está mal.
- ▢ Vou desfrutar da comida como algo que é essencial para viver e não me servir dela para abafar sentimentos.
- ▢ Hoje sei que o meu problema não é o peso. É a capacidade para lidar com a realidade enfrentando os medos que eu sinto muitas vezes.



## Bulimia

A Bulimia é um distúrbio alimentar grave que ameaça a vida, caracterizando-se por um primeiro ciclo em que a pessoa come compulsivamente e posteriormente tem comportamentos compensatórios.

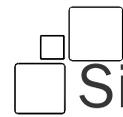
O indivíduo que sofre desta doença tende a apresentar períodos em que se alimenta em excesso, seguidos pelo sentimento de culpa, ansiedade e depressão por causa do ganho de peso.

O vômito auto-induzido, começa por ser em episódios esporádicos semanais (muitas vezes às escondidas) e depois pode evoluir para casos mais graves em que se provoca várias vezes ao dia.

Estes indivíduos recorrem frequentemente a laxantes, abuso de diuréticos, jejum, e/ou exercício compulsivo.

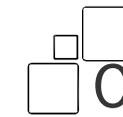
Mantêm sempre uma grande preocupação com o peso e o corpo.





## Sinais de alerta da bulimia

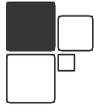
- Sinais evidentes de ter comido de forma compulsiva, nomeadamente o desaparecimento de grandes quantidades de comida em períodos curtos de tempo ou a existência de resíduos que indicam esse consumo excessivo.
- Sinais evidentes de comportamentos purgatórios, como idas frequentes à casa de banho depois de refeições, sinais e/ou cheiros de vômito e a presença de resíduos e pacotes de laxantes ou diuréticos.
- Regime de exercício excessivo e rígido, apesar do tempo, da fadiga e doenças, tendo uma necessidade imperiosa “de queimar” calorias ingeridas.
- Inchaço anormal das faces ou área do maxilar.
- Calos nas mãos e nós dos dedos como consequência do vômito auto-induzido.
- Descoloração dos dentes.
- Um estilo de vida complexo em que planeia os rituais que lhe permitem fazer sessões para comer compulsivamente e depois purgar.
- Evitar amigos habituais e actividades.
- Os seus comportamentos e atitudes indicam que a perda de peso, a dieta e o controle da comida são assuntos primários.



## Consequências da bulimia

- Hipoglicémia (baixo nível de glicose no sangue) – causando tonturas, dores de cabeça, cansaço, irritabilidade, tristeza, ansiedade e depressão
- Glândulas salivares inchadas, que causam inchaço facial
- Erosão do esmalte dos dentes, provocado por vômitos contínuos
- Doenças nas gengivas e perda de dentes
- Ferimentos graves e sangramento no esófago
- Enfraquecimento e entorpecimento dos músculos (causado por deficiência em potássio)
- Tornozelos e dedos inchados, amolecimento do peito
- Insuficiência cardíaca
- Problemas no cólon, causados por uso excessivo de laxativos, úlcera no estômago
- Sentimentos de auto-repugnância
- Morte





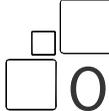
## Distúrbio Alimentar Não Específico

Distúrbio Alimentar Não Específico (D.A.N.E.) é um distúrbio alimentar que os profissionais consideram que não se insere nos critérios específicos da Anorexia, Bulimia ou outros. No entanto nós consideramos como sendo o início de uma pré anorexia ou pré-bulimia.

Neste distúrbio alimentar a grande maioria das características da Anorexia mantém-se exceptuando o facto da mens-truação ser regular e, apesar da perda de peso substancial, este encontrar-se dentro dos padrões do IMC (Índice de Massa Corporal) considerados normais.

A diferença entre (D.A.N.E.) e a Bulimia é que se mantêm quase todas as características mas ocorrendo com menor frequência e duração.

No entanto, tem tendência a agravar-se se o indivíduo mantiver os mesmos comportamentos restritivos ou excessivos.



## Overeating

Comer Compulsivamente (Overeating) é um distúrbio alimentar grave que pode levar à morte. Esta doença caracteriza-se pela ingestão desmedida de comida sem recorrer ao vômito auto-induzido para compensar sentimentos de vazio ou desconforto emocional.

Os indivíduos que sofrem desta doença manifestam uma excessiva preocupação com o peso e corpo e têm uma grande dificuldades em estabelecer e manter relações interpessoais e de intimidade.

Os sinais e consequências mais relevantes dos indivíduos que comem compulsivamente são:

- Tensão arterial alta
- Problemas cardio-respiratórios
- Níveis altos de colesterol
- Problemas de mobilidade





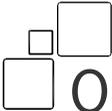
## Permarexia

Os indivíduos que sofrem deste distúrbio alimentar tornam-se completamente obcecados por dietas, sobretudo de emagrecimento, entram num estado de dieta permanente, do qual advêm complicações óbvias para a sua saúde.

Seguem de dieta em dieta tendo uma vontade constante de conhecer novas dietas e usam-nas de forma indiscriminada.

Sabem todos os alimentos de cor e são peritos em nutrição.

No seu “menu saudável” são incluídos os diuréticos e produtos com fibras. A grande maioria das consequências desta doença é idêntica às da anorexia.



## Ortorexia

É um distúrbio alimentar em que os indivíduos revelam uma obsessão por uma alimentação saudável.

Quem sofre deste distúrbio procura incessantemente alimentos saudáveis rejeitando tudo o que tenha químicos e aditivos.

Os ortoréxicos têm a obsessão pela escolha e preparação dos alimentos, levando-os, muitas vezes, a comportamentos doentios que conduzem à carência de alimentos essenciais na sua alimentação.

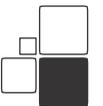
Os principais problemas causados por esta doença são, essencialmente, anemia, carência vitamínica e problemas de âmbito social uma vez que, à conta de um regime alimentar muito rígido, começam a prejudicar a sua qualidade de vida nos seus relacionamentos pessoais, sociais e profissionais.

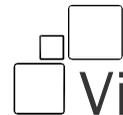
Também na Ortorexia, a grande maioria das consequências é idêntica às da anorexia.



**“O mais importante  
não é a situação  
em que estamos,  
mas a direcção  
para a qual  
nos movemos”**

*Oliver Wendall Holmes*





## Vigorexia

A Vigorexia apresenta-se como a preocupação exagerada com a forma física. É considerada um distúrbio alimentar, visto os vigorecticos tenderem a consumir apenas alimentos ricos em hidratos de carbono.

Detecta-se pela procura obsessiva do corpo perfeito, forte e musculado e a perda da noção da sua imagem, achando-se sempre frágeis.

Os indivíduos que sofrem desta doença, passam todo o tempo que podem em ginásios ou espaços que lhes permita efectuar exercício físico.

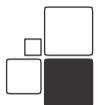
Complementam com uma alimentação exagerada em proteínas acompanhada de suplementos vitamínicos e em alguns casos mais graves, usando esteróides.

Os vigorecticos caracterizam-se por terem baixa auto-estima e insegurança social causada por complexos de inferioridade determinada pela influência dos modelos culturais aos quais são muito permeáveis.

Os vigorecticos caracterizam-se por terem baixa auto-estima e insegurança social causada por complexos de inferioridade determinada pela influência dos modelos culturais aos quais são muito permeáveis.

É muito comum que estes indivíduos sofram de :

- insónias
- falta de apetite
- irritabilidade
- agressividade
- desinteresse sexual
- cansaço constante
- problemas ósseos e articulares
- dificuldade de concentração
- falta de agilidade
- doenças cardiovasculares
- disfunções sexuais
- cancro da próstata
- abandono das actividades sociais.





## Psico terapia

Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

Os distúrbios alimentares, podem ser anorexia, bulimia, D.A.N.E., overeating, permarexia, ortorexia e vigorexia. São doenças com raízes psicológicas, emocionais e sociofamiliares.

Os indivíduos que apresentam mais frequentemente distúrbios alimentares são jovens de ambos os sexos introvertidos, responsáveis, com comportamento acadêmico exemplar, com falta de amor-próprio, medo de intimidade, baixa auto-confiança e elevados níveis de ansiedade ou stress.

Demonstram regularmente sinais de isolamento, perfeccionismo, medo, comportamento obsessivo, insatisfação com a forma do seu corpo e têm sempre uma baixa auto-estima.

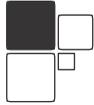
A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

Depois de diagnosticado o distúrbio alimentar, a abordagem terapêutica adequada que produz um maior sucesso a longo prazo, é aquela que se foca no aumento da auto-estima em vez do aumento e ou controle do peso, uma vez que as razões que estão escondidas por trás da doença são a falta de valorização pessoal e um enorme sentimento de culpa.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

Todos os indivíduos que sofrem de distúrbios alimentares podem recuperar-se e alterar completamente os hábitos negativos que se tornaram no seu padrão.





# Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem

A mudança só acontece quando os indivíduos que sofrem estão cansados de sofrer e a sua dor, desespero e confusão, se transformam em humildade, aceitando ser guiados.

Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo tendo como objectivo final reaprender a gostar dele próprio.



## Testemunho de um pai

*José Pinto*

Sou pai de uma jovem com um distúrbio alimentar. Tudo começou há seis anos quando dei conta que a minha filha lidava mal com a comida, porque ou comia muito pouco, ou comia demais e vomitava.

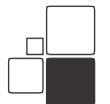
Queria ajudá-la. Como?

Começámos, eu e a mãe, a controlar tudo o que ela comia e assim começou um período de grande mal-estar familiar.

O nosso controlo revelou-se completamente inútil, porque não houve nenhuma evolução positiva no comportamento alimentar dela, e até perigoso, porque ela desesperada, fez uma tentativa de suicídio.

Soou uma campainha de alarme!

Levei-a ao hospital e a partir daí começou a ter acompanhamento psicológico e psiquiátrico semanal em regime ambulatorio.



O tempo foi passando e eu sentia que a minha filha, apesar de tomar 8 comprimidos por dia, não estava a melhorar, pois continuava irritada, muito triste e com períodos de grande apatia.

Dormia dias inteiros!

O que fazer para mudar a situação?

Senti-me desorientado sem saber o que fazer. Li tudo o que encontrei sobre o assunto e não fiquei nada descansado, porque cheguei à conclusão que o problema era muito mais grave do que aquilo que eu pensava e que pouco podia fazer a não ser esperar que ela pedisse ajuda. A espera foi difícil e o sentimento de impotência foi muito doloroso.

O pedido de ajuda chegou, finalmente!

Um dia a minha filha confessou que estava num túnel escuro e frio e do qual não conseguia sair sozinha.

Nessa altura VillaRamadas surgiu como a luz ao fundo do túnel.

Um tratamento novo - A Esperança que renasce!

Neste tratamento houve um acompanhamento diário com terapias individuais e em grupo.

Uma das estratégias do tratamento é o Amor Firme e isto obrigou-a a olhar para dentro de si própria, para conseguir enfrentar as verdadeiras razões do seu comportamento.

Contactou também com outras experiências de vida igualmente difíceis, e isso fê-la “crescer” e ao mesmo tempo ter esperança de conseguir o tão desejado equilíbrio.

Ela sofreu muito, mas começou a acreditar que era possível sair daquele inferno que é a obsessão descontrolada pela comida e venceu!

Só por hoje está em recuperação.

