



Gula, Sete Pecados Mortais, RTP 1

Caso Clínico Rita

Jovem de 29 anos, funcionária na área alimentar, viu a sua vida a desmoronar devido à sua compulsão alimentar. Depois de ir ao supermercado, era frequente refugiar-se dentro do carro a comer, de forma a não ter a reprovação de ninguém. A gula era uma forma de fugir dos seus sentimentos, “despejar todos os sentimentos maus na comida”. Era um prazer imediato, comer sem regras e sem restrições. Quanto estava nervosa e/ou irritada refugiava-se na comida, como se fosse a forma de solucionar os seus problemas. Depois dos seus atos de compulsão sentia culpa, tristeza e começou a recorrer ao vômito de forma a tentar eliminar toda a sua angústia. Mas depois voltava a sentir culpa e como forma compensatória os comportamentos de compulsão alimentar retornavam. Os seus dias eram caracterizados por este ciclo.

Gula

A Gula é o quinto pecado capital e diz respeito ao consumo exacerbado de alimentos, mas também pode estar associada ao abuso de bebidas alcoólicas. Existe uma panóplia de fatores que podem estar na origem deste pecado mortal, contudo a gula resulta essencialmente de desequilíbrios emocionais que podem advir de estados de ansiedade, stresse e humor depressivo.

Este pecado capital encontra-se geralmente associado a Perturbações da Alimentação, particularmente com a Bulimia Nervosa, caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar e geralmente seguidos por comportamentos compensatórios, como a indução de vômito.

O **Modelo Change & Grow** permite intervir ao nível das dependências comportamentais, onde se enquadra a bulimia nervosa, utilizando os registos de automonitorização como uma das técnicas, com o intuito de desenvolvimento de competências de gestão emocional.



Reportagem realizada com a
RTP 1 em colaboração com Villa
Ramadas

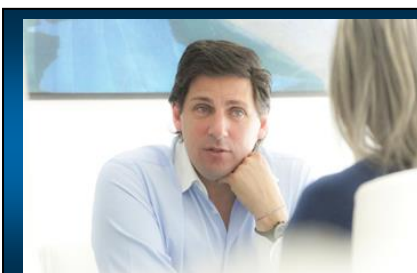
Vídeo



<https://www.youtube.com/watch?v=CfClp-9hmv0>

Referências

Literatura Villa Ramadas



Fevereiro, 2016

Autores: Eduardo Ramadas da Silva;
Rita Moraes e Tânia Caetano

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com