



## Perturbações Comportamento Alimentar, Anorexia, Modelo Change & Grow

O Modelo Terapêutico Change & Grow®, sustentado por 5 princípios fundamentais, a saber: Verdade, Aceitação, Gratidão, Amor e Responsabilidade. Modelo fortemente influenciado por diferentes correntes da Psicologia e outras áreas do comportamento humano. A sua intervenção centra-se no conceito de tridimensionalidade do Ser, ou seja, um sistema integrado nos seus domínios: afetivo (autoestima), cognitivo (autoconceito) e comportamental (autoapresentação).

### Estudo de Caso- Case Study A

Caso de “Sara”, 23 anos, com diagnóstico de Anorexia e Bulímia, com um Índice de Massa Corporal de 13.5 e ingeria diariamente uma maçã verde e um copo de vinagre.

À data da sua admissão apresentava o seguinte discurso:

Diário Clínico	
Sentimentos	“Tenho nojo de mim”, “Odeio o meu corpo”
Pensamentos	“Sou um fracasso, não valho nada, ninguém me quer, sou uma infeliz”
Comportamentos	“Olhei-me ao espelho...Estou um horror”, “Não posso comer hoje”

Conforme pode ser observado no gráfico, a Sara viveu de forma bastante intensa os primeiros meses em internamento.

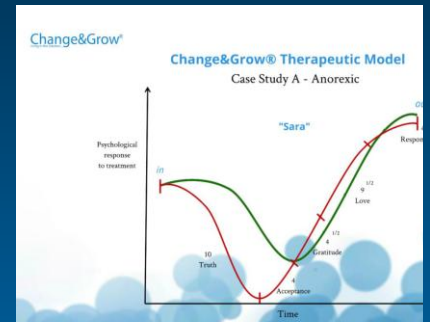
O processo terapêutico dá início com a libertação de todos os sentimentos negativos e pensamentos destrutivos do passado, que até ali tinham sido guardados em silêncio e acompanhado de toda a vergonha e medo que estes implicavam.

### 5 Princípios

Durante esta fase inicial, a Sara procurava a sua **Verdade** há tanto tempo perdida. Vivia mergulhada em profundas mentiras sobre o mundo que a rodeia e sobre o seu mundo interior.

Uma fase dolorosa vincada de “Porquês?”, tristeza, mágoa, dor emocional, que aparentava ser aliviada no seu permanente conflito com a comida, com o horário das refeições, e com a sua relação com a imagem corporal.

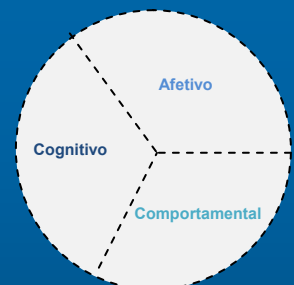
### Graficamente...



Evolução Terapêutica *Standard*

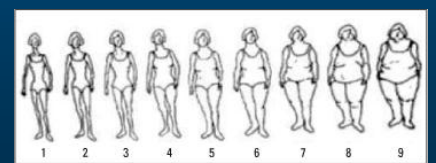
Evolução Terapêutica *AN - BN*

### Tridimensionalidade do Ser



### Perceção da Auto-imagem

Em que número acha que se encontra?



De acordo com o conceito Tridimensionalidade do Ser, foram delineadas algumas estratégias processadas em grupos de terapias, em terapias individual e em diversos *workshops* temáticos.

## Referências

Literatura exclusiva Change & Grow

Estratégias Change & Grow	
<b>Afetivas</b>	Identificar sentimentos em reflexão intrapessoal e em partilha interpessoal.
<b>Cognitivas</b>	Registo monitorizado antes, durante e depois das refeições. Avaliação cognitiva da imagem corporal. Identificação dos perigos e ameaças. A descoberta de falsas crenças.
<b>Comportamentais</b>	Treino de competências sociais: Assertividade, Gratidão e Responsabilidade

A fase da **Aceitação** acontece quando a “Sara”, finalmente, interioriza que tem uma doença e que utiliza a fuga/evitamento como a única estratégia possível para todos os sentimentos e pensamentos.

Ao longo do seu processo, de desenvolvimento pessoal, uma jovem desacreditada, com um olhar sem expressão e um rosto sofrido, foi conquistando brilho, cor, textura e forma. Perante esta mudança a “Sara” foi aprendendo a manifestar uma custosa palavra, “Obrigada!”. Os comportamentos e sentimentos de **Gratidão** são estimulados e reforçados positivamente ao longo de todo o seu caminho.

O **Amor** por si e pelos outros foi crescendo e ocupando um espaço que preenche o seu “novo” interior. A confiança em si foi permitindo acreditar num futuro diferente e abriu-se um espaço aos sonhos, que se tinham perdido, e planos que foi assumindo com **Responsabilidade**.

Concluindo, cinco anos após internamento, a Sara encontra-se com uma vida tranquila, uma alimentação equilibrada, a trabalhar, casada, com um filho e a frequentar semanalmente as reuniões terapêuticas sugeridas no seu plano pós tratamento.

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Vídeo Relacionado: <http://www.youtube.com/watch?v=IOqT9pn0o0U>



**Janeiro 2014**

Autores: Eduardo Ramadas da Silva;  
Rita Morais  
Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:  
[research@villaramadas.com](mailto:research@villaramadas.com)