



Preguiça, Sete Pecados Mortais, RTP1

Caso Clínico Jorge

Jovem de 23 anos, estudante, com uma vida marcada por falta de motivação e raiva passiva. O despertador era muitas vezes o alvo da sua raiva, pelo facto de não querer sair da cama. O divórcio dos seus pais representou um “grande choque” na sua vida, quando tinha 13 anos. A sua depressão foi em grande medida resultado deste acontecimento, conjuntamente com o bullying que sofreu na escola. A preguiça começou a andar lado a lado com a sua desmotivação e apatia. Aprendeu a viver a vida no lado negativo da mesma.

Preguiça

O quinto pecado capital diz respeito à preguiça. Esta é definida como a tendência para evitar realizar atividades. Podem ainda fazer parte deste pecado características como a lentidão, falta de empenho e desmazelo.

A preguiça quando alcança o lado patológico pode culminar em consequências prejudiciais para a vida do indivíduo. Este deixa de ter controlo da sua própria existência, ao ser invadido por sentimentos negativos que o impedem de realizar qualquer atividade, por falta de motivação e desânimo total. A depressão é muitas vezes confundida com preguiça. Quando uma pessoa está perante um quadro depressivo apresenta características como falta de energia, fadiga, cansaço e desmotivação, mas muitas vezes é incompreendida pelos outros e apontada como “preguiçosa”.

O **Modelo Change & Grow** permite a intervenção em perturbações depressivas, através da utilização de várias técnicas eficazes no seu tratamento, entre as quais a reestruturação cognitiva que possibilita que o indivíduo identifique crenças disfuncionais que possam estar na origem dos seus sentimentos negativos, de forma a substituir pensamentos disfuncionais por pensamentos mais adaptativos.



Reportagem realizada com a
RTP 1 em colaboração com Villa
Ramadas

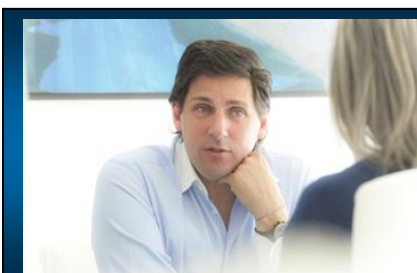
Vídeo



<https://www.youtube.com/watch?v=1ZkaP3VjkoQ>

Referências

Literatura Villa Ramadas



Maio, 2016

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

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com