



Vigorexia, Confesso, RTP Informação

Caso Clínico - Bruno

Antes de entrar em tratamento a sua vida baseava-se apenas no ginásio. Acordava a pensar em si próprio e deitava-se com o mesmo pensamento obsessivo, como melhorar a sua imagem. Começou a sentir insegurança e falta de confiança. Por esse motivo começou a deixar de sair à noite e de estar com os amigos. Estava a isolar-se cada vez mais e já não conseguia divertir-se.

Achava que a beleza e os músculos eram uma forma de conquistar, algo ou alguém. Sempre que estava na rua tinha a necessidade de estar sempre perfeito. O principal problema é que estava tão centrado em si, com uma pressão tão forte em ser perfeito, que lhe era impossível aproveitar o momento e relaxar. Tinha uma alimentação bastante rígida. Bruno pediu ajuda por iniciativa própria, uma vez que já não estava a aguentar a pressão que impunha a si próprio. O seu objetivo principal era aumentar constantemente a massa muscular, pelo que foi diagnosticado com vigorexia. Continua a ser acompanhado em ambulatório.

Vigorexia

A vigorexia, também conhecida por síndrome de adónis (referente ao deus grego da beleza) ou dismorfia muscular, pode advir de uma perturbação dismórfico corporal, uma vez que existe a presença de uma distorção ao nível da imagem corporal. É caracterizada essencialmente pela obsessão do culto do corpo e vista como uma adição ao exercício físico.

As características principais da vigorexia centram-se no treino excessivo, preocupação exacerbada com a aparência exterior e uma insatisfação permanente com a imagem. Esta doença apresenta ainda vários sintomas, entre os quais o cansaço, insónia, irritabilidade, falta de concentração, frequência cardíaca elevada mesmo em repouso, baixo desempenho sexual, dificuldades de concentração e atenção, dores musculares, etc.

Por sua vez, as consequências psicológicas podem ser devastadoras, pelo que a depressão e até mesmo a anorexia nervosa podem surgir como perturbações consequentes da vigorexia.

Uma vez que o interesse destes indivíduos passa a ser único e exclusivamente o treino intensivo (exercício físico exagerado) para obtenção de um corpo perfeito e musculado e as consequências que advém desta perturbação são inúmeras, todas as áreas da sua vida são afetadas, tanto ao nível familiar, social e até mesmo profissional.

Curiosidades:

1 a 2 % da população mundial padece desta patologia.

Estima-se que 10% dos indivíduos que frequentam o ginásio tenham vigorexia.

Fatores de risco:

- Isolamento
- Alimentação rígida
- Preocupação excessiva com o corpo
- Consumo de esteroides anabolizantes

Consequências:

- Insuficiência renal
- Problemas circulatórios
- Doenças cardiovasculares
- Etc.

Nesta perturbação também é muito frequente a presença de uma dieta bastante restritiva, centrada essencialmente no consumo de proteínas, de forma a que o aumento muscular possa ser mais acelerado.

No presente caso clínico, a vaidade excessiva acompanhada por uma obsessão em querer aumentar constantemente a massa muscular fez com que o Bruno desenvolvesse vigorexia.

É importante referir que a dismorfia corporal é mais frequente em indivíduos do género masculino com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, sendo muito frequente em praticantes de culturismo.

A vigorexia diz respeito a uma conduta obsessivo-compulsiva pelo exercício físico, que pode ser explicada através das seguintes fases:

- 1) Estado de ansiedade, onde surgem pensamentos obsessivos
- 2) Realização de exercício físico intensivo (Comportamento compulsivo)
- 3) Diminuição da ansiedade e/ou sensação agradável
- 4) Reforço negativo e/ou positivo, que contribui para que o ciclo recomece.

A intervenção terapêutica em perturbações como a vigorexia/dismorfia corporal, baseada no **Modelo Change & Grow** apresenta como principais finalidades aumentar a autoestima do indivíduo e promover a aceitação do seu Ser. Neste sentido, é importante que numa primeira fase seja identificada qual a origem emocional do problema e quais os padrões de distorção da imagem corporal que o indivíduo apresenta, de forma a modificar crenças irracionais sobre a aparência exterior.

Este modelo terapêutico também pressupõe o recurso ao mindfulness, de forma a promover uma atenção consciente do momento presente através de um processo de aceitação, permitindo também o desenvolvimento de competências de regulação emocional.



Reportagem realizada com a RTP Informação em colaboração com Villa Ramadas


Vídeo - <https://www.youtube.com/watch?v=J4-MTwh7VJg>

Referências

American Psychiatric Association (APA). (2014). Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais - DSM-5 (5ª ed.). Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.

Molina, J. (2007). Vigorexia: Adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. Salud y drogas, 7(2), pp. 289-308.

Literatura Villa Ramadas



Maió, 2016
Autores: Eduardo Ramadas da Silva;
Rita Morais e Tânia Caetano
Revisto por: Villa Ramadas Research
Mais informações:
research@villaramadas.com