

2

“Nova” Perturbação  
Alimentar...ORTOREXIA!

○ Nº 8

| MARÇO

| ○ 2009

SUPLEMENTO

&gt;&gt; Novas Parcerias

4

O lugar dos afectos na  
alimentação

5

Deuses, Psicanálise e  
Sexualidade

7

Serviço em Destaque:  
Despiste de Dislexia

Newsletter

## Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clínica

Psicologia

Clínica

Terapia

da Fala



### Sítios de Lisboa...

#### Alfama, castiço bairro alfacinha

**Labiríntico**, este **castiço bairro alfacinha** conserva ainda uma **âurea especial**, carregada de **fado**, **marchas populares**, **histórias de marinheiros** e uma **arquitectura única** que deslumbra.

O bairro tem inúmeras entradas, mas para dar uma volta mais completa, o conselho que lhe damos é ir até ao **largo das Portas do Sol** e descer, ou então, parar no **Campo das Cebolas**, entrar e subir.

Começando pelo mais difícil, isto é, subindo, caminha-se a partir do **Largo do Terreiro do Trigo** em direcção ao **Chafariz de Dentro** que fazia parte da rede de abastecimento de **água de Lisboa** e era das poucas fontes que nunca secava no Verão. Os marinheiros costumavam abastecer as naus neste admirado Chafariz e, quando a água escasseava não era poucas as vezes que surgiam zaragatas mortais por quem desesperava na fila. Quando fraco, o caudal tardava 24 horas a encher um barril de água. Enfim, histórias do século XV, mas já desde essa altura **Alfama** era **Alfama**.

## >> “Nova” Perturbação Alimentar...**Ortorexia!**

**A “ortorexia” ou também designada “ortorexia nervosa” é uma doença resultante de uma procura obsessiva por ter uma alimentação saudável.**

A principal diferença desta doença e a Anorexia ou a Bulimia Nervosa é que, nestas patologias os problemas centralizam-se na quantidade de alimentos ingerida, enquanto na Ortorexia o problema reside na obsessão por ingerir alimentos de boa qualidade e os mais saudáveis. O problema inicia-se quando a preocupação com a alimentação começa a tomar grande parte do dia destes indivíduos.

Os ortoréxicos não medem esforços para comprar os seus alimentos: percorrem longas distâncias; pagam valores muito superiores ao dos alimentos comuns, e dedicam grande parte do seu tempo a planear, comprar, preparar e a fazer refeições o mais saudável possível. Excluem da sua alimentação a carne (sobretudo vermelha), as gorduras, alimentos onde foram adicionados aditivos, pesticidas e/ou herbicidas e outras substâncias que podem prejudicar o organismo. Muitas vezes, preferem passar fome a ingerir alimentos “impuros”. Além disto, recusam-se a comer em restaurantes, ou mesmo na casa de amigos e/ou familiares por não saberem o que será servido.

Regra geral, estas pessoas costumam ser de tal forma restritivas, que se sentem culpadas quando não cumprem, ou castigam-se com uma alimentação ainda mais rígida quando cometem um deslize, o que aponta para o carácter obsessivo-compulsivo do seu comportamento.

Estas atitudes extremistas relativas à alimentação podem colocar a saúde da pessoa em risco, caso o ortoréxico não substitua os alimentos que evita consumir por outros que lhe ofereçam o mesmo complemento nutricional.

Entre as consequências negativas encontram-se quadros de anemia e carência vitamínica e nutricional, derivadas da grande perda de peso. Mas, este distúrbio não acarreta apenas danos físicos. No campo social, acaba por desencadear uma retracção e faz com que a pessoa restrinja do seu rol de amizade as pessoas que não sigam o mesmo tipo de alimentação. O isolamento social é um prejuízo às vezes mais difícil de reparar do que os próprios danos físicos.



A população de maior risco para a ortorexia será aquela que apresenta já hábitos alimentares selectivos, como os vegetarianos e os macrobióticos, assim como a população de adolescentes, cujos comportamentos e perturbações alimentares continuam a ser o espelho das suas inquietações e conflitos psicológicos.

Tal como em muitos outros aspectos da alimentação, a chave é a moderação. Uma alteração nas escolhas alimentares deve ser gradual e de uma forma que motive, tendo em conta os gostos e o estilo de vida do indivíduo. Comer mais saudavelmente tem efeitos positivos na saúde, excepto se deixar de desfrutar da vida ou afectar o relacionamento com os outros.



Para comprovar se alguém tem em mente alimentar-se de forma saudável, ou se está obcecado com o assunto, sugere-se que leia e tente responder às questões que se seguem.

### Sinais de alerta e autodiagnóstico

# Ortorexia

- ⇒ No decorrer do dia despende muito tempo a pensar sobre “Alimentação Saudável”?
- ⇒ Planeia hoje o que vai comer amanhã?
- ⇒ Considera o valor nutritivo dos alimentos mais importante do que o prazer que estes dão?
- ⇒ Reduziu a qualidade da sua vida à medida que aumenta a qualidade da sua dieta?

- ⇒ Apresenta um bem-estar geral associado a mais energia do que o habitual?
- ⇒ Deixa de comer os alimentos que mais lhe agradam para comer alimentos que acredita serem os mais saudáveis ou correctos?
- ⇒ Aumenta o seu sentimento de auto-estima quando está a ingerir uma alimentação saudável e olha com superioridade para os outros que não comem da mesma forma?
- ⇒ Sente-se culpado quando se afasta um pouco de uma alimentação saudável?
- ⇒ A forma de se alimentar isola-o socialmente (fazer refeições fora de casa e com outras pessoas é particularmente difícil)?
- ⇒ Quando está a comer as porções indicadas dos alimentos, tem capacidade de se controlar?

(Teste de Bratman para a Ortorexia)

Se respondeu afirmativamente a 4 ou 5 questões significa que é necessário relaxar mais um pouco no que respeita à alimentação. Se respondeu afirmativamente a todas as questões tende a mostrar preocupações excessivas com a sua alimentação. Deverá procurar ajuda profissional especializada na área da Nutrição e Psicologia clínica pois o acompanhamento necessário para a situação é multidisciplinar.

**Fontes:** Revista Veja em [www.veja.com](http://www.veja.com); EUFIC -Conselho Europeu de Informação para a Alimentação em <http://www.eufic.org>



Sara Romeiro  
Nutricionista

## >> O lugar dos afectos na alimentação



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

***A alimentação está directamente ligada ao nosso estado psicológico, às ligações afectivas desenvolvidas da infância à idade adulta. É difícil falar de alimentação sem falar em afectos... as duas necessidades caminham juntas e expressam-se em simultâneo!***

Sabemos, desde sempre, que o alimento cumpre do ponto de vista da saúde física a função de suprir as necessidades nutricionais e de sobrevivência. Do ponto de vista psicológico e desenvolvimentista, o alimento está associado ao afecto e à extinção de um desconforto desde a primeira mamada do bebé.

O alimento cumpre assim o papel de substituto de várias carências e, perante a existência de uma perturbação do comportamento alimentar, é fundamental entender as suas bases psicológicas. Num comportamento alimentar perturbado estão presentes conflitos afectivos associados à procura por alguma coisa, por exemplo: por um afecto inatingível, pelo preenchimento de um “vazio” interior, pela necessidade de segurança e autoconfiança. Essa procura leva conduz às



sensações primárias de contacto com a figura da materna, da *mãe boa*, assim interiorizada porque é aquela que alimenta, que nutre, que acolhe, que oferece conforto e nos protege (quando as gratificações ainda são deslocadas para o alimento).

Mas, o alimento não preenche esse “vazio” e não substitui sentimentos e emoções carregadas de conteúdos negativos, como a culpa, o medo, a ansiedade, o sentimento de incapacidade, insegurança, etc.). Acaba sim por acrescentar, em qualquer idade, novos problemas relacionados com o aumento ou a perda excessiva de peso, estando na origem de perturbações alimentares, como a Obesidade, a Anorexia Nervosa ou a Bulimia.

Observa-se na prática clínica, o quanto as perturbações alimentares podem estar associadas à negação da sexualidade e à supressão das formas mais femininas no caso das mulheres (notoriamente observáveis nos casos de magreza e obesidade extrema). As hipóteses explicativas sugerem que, nas mulheres, existe um desejo inconsciente e claramente ilusório em se parecer com um homem, em se ter o poder e o controle sobre as fontes de prazer e satisfação, em se sentir “forte” (o excesso de peso funciona como uma “camada protectora” que impede que as ameaças externas cheguem ao indivíduo) e se ser imortal.

Mas, na verdade, o que isso simboliza é uma intensa dificuldade em viver a vida, uma negação em enfrentar e resolver problemas assim como, uma grande dificuldade em crescer (física e psicologicamente) e em ultrapassar a fronteira entre ser criança e deixar de o ser.

## >> Deuses, Psicanálise e Sexualidade

Nos domínios da psicologia clínica de inspiração psicanalítica é comum utiliza-se lendas e contos de fadas para abordar inúmeras problemáticas psicológicas. As lendas e os contos apresentam modelos arquetípicos de conflitos humanos e, muitas vezes, são utilizados contexto terapêutico para demonstrar conflitos e soluções diferentes, dependendo da óptica utilizada. Um psicoterapeuta experiente saberá fazer uso de uma mesma lenda para queixas diferenciadas.

**Na mitologia grega encontramos a lenda de Apolo e Dafne para ilustrar alguns distúrbios psicológicos na população feminina.**

A lenda conta que *Apolo*, o mais belo deus do Olimpo, auto-confiante com seu arco de prata, irrita o *Cúpido* (*Eros na Mitologia Grega*) com sua arrogância que teria lançado duas flechas, uma de amor em *Apolo* e outra de chumbo na ninfa *Dafne*.

*Dafne* era uma linda donzela, deusa da caça, filha do rio-deus *Peneu* e fonte de desejo de muitos amantes, mas ela recusava a todos, apesar dos pedidos de seu pai: "Filha, é tempo que encontres um esposo e que me dês netos". Mas a simples ideia de ter que se casar causava horror na jovem.

Doente de amor, *Apolo* começou o assédio sobre *Dafne*, que recusando todos os pretendentes, não deixou de recusar o belo deus. *Apolo* começou então uma perseguição a *Dafne*, que corria desesperada pela floresta tentando evitá-lo. Quando *Apolo* estava próximo do seu objectivo, *Dafne* suplica ao pai, que parasse com o seu sofrimento. *Peneu*, vendo que *Apolo* já tocava

nos cabelos da sua filha, enfeitiça-a transformando-a numa árvore.

*Dafne* sente o seu corpo a adormecer, a sua pele a transformar-se em casca, os cabelos em folhas, os braços em galhos, e os pés transforma-se em raízes que se prendem ao chão.

Transtornado, *Apolo* agarra-se à árvore que fora o seu grande amor e chora, dizendo que os ramos do loureiro o acompanharão sempre através da sua coroa verde e vistosa, participando eternamente nos seus triunfos e vitórias. Dessa maneira, os ramos de loureiro ficaram associados a *Apolo*, e para sempre aos Jogos Olímpicos.



Nesta lenda, observa-se a transformação de *Dafne* numa outra forma não humana na qual é retirada a sexualidade e, conseqüentemente, a possibilidade de se viver a transformação inevitável de menina a mulher.

A dificuldade de realizar escolhas conscientes, a fuga à realidade e o recurso à figura paterna na resolução dos seus medos e receios, leva *Dafne* a manter-se indiferenciada e a ficar eternamente cativa daquele que rejeitou.

A transformação em árvore (loureiro) simboliza a armadura, a defesa que uma jovem mulher constrói para não entrar em contacto com a sua feminilidade, sexualidade e afetividade, ou seja, com os aspectos que geram conflitos, medos e dúvidas mas que conferem maturidade psicológica a todo e qualquer mortal.

**Imagem:** Apolo e *Dafne* é uma das esculturas mais famosas de *Gian Lorenzo Bernini* (1598-1680) em exposição na Galleria Borghese (ITÁLIA, Roma).

**Referencia Bibliográfica:** BRANDÃO, Junito de Souza. Mitologia Grega. Vol. I e II. Petrópolis, Vozes, 1997.



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

## Os Especialistas Respondem!

Subscreva a **newsletter** e envie a sua questão ou sugestão para o nosso mail: [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt)

Acompanhe a sua mensagem com o seu nome, idade e localidade. No assunto basta colocar a Ref.: news08\_304.

# Coluna Informativa

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza-lhe um **SERVIÇO SOS** a todas as especialidades

O serviço funciona **durante a semana ao domicílio** aos utentes que por incapacidade física ou outra não se possam deslocar ao gabinete durante a semana.

Aos **Sábados e Domingos** o serviço SOS funciona nas nossas instalações no período da manhã (10h00 às 13h00).

As consultas são pontuais, requerem marcação e confirmação prévia por parte do técnico e podem estar sujeitas a avaliação multidisciplinar do caso em questão.

O valor das consultas tem um acréscimo de 25% sob o valor em tabela. Essa percentagem não é aplicada a maiores de 65 anos.

**Para mais informações sobre o serviço SOS não hesite em contactar-nos!**

Se gostava de vir a ser nosso parceiro, entre em contacto connosco através do *site* ou por *e-mail*!

## Vantagens em ser nosso parceiro

- Descontos até 25% nas consultas de Psicologia Clínica, Terapia da Fala, Nutrição e Dietética os seus associados, funcionários e familiares.
- Preços especiais para associados e familiares em acções de formação e programas de intervenção.
- Subscrição e recepção gratuita da *newsletter* do gabinete.
- Convites e brindes especiais para os mais pequenos.

# DISLEXIA

**Se confirma estes sinais de alerta, não hesite em nos contactar!**

- Tem idade igual ou superior a **8 anos** e pelo menos dois anos de frequência escolar.
- Apresenta dificuldades na **leitura** ou na compreensão de textos.
- Revela dificuldade na expressão **escrita**. É difícil ler o que escreve ou comete muitos erros, omissões e substituições.
- Apresenta dificuldades em se **concentrar, memorizar** ou **recordar** factos e conteúdos aprendidos.
- Revela baixo **autoconceito** escolar, isolamento social, falta de **motivação** ou **empenho**.
- Apresenta um desempenho diferenciado dos demais para temas e áreas não escolares.
- Apresenta desde sempre dificuldades de **equilíbrio, coordenação, orientação** temporal ou espacial.
- Existem outros **familiares** com dificuldades semelhantes.

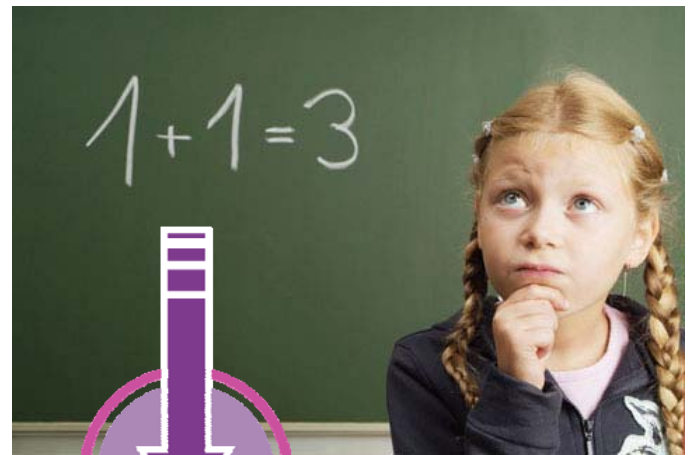
**Temos uma equipa multidisciplinar especialista na avaliação, despiste e intervenção na dislexia.**

**Marcações de Segunda a Sábado entre as 9h00 e as 20h00.**

**Telm.: 93 408 11 13**

**E-mail: [consultas@anadurao.pt](mailto:consultas@anadurao.pt)**

**Formulário online: [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)**



**Uma forma diferente de aprender!?**

**Desconhece as reais dificuldades e causas do insucesso escolar do seu filho? Tem dúvidas se se trata de dislexia? Contacte-nos!**

**Realizamos despistes de dislexia e de outras dificuldades de aprendizagem em 3 momentos:**

- 1.** Entrevista clínica com os pais e com a criança ou adolescente; possível entrevista clínica com os professores;
- 2.** Realização de exames específicos para avaliação do desempenho cognitivo (funções de memória, atenção e concentração, raciocínio, inteligência, organização perceptiva); das funções psicolinguísticas; do perfil emocional e da integração escolar e social;
- 3.** Devolução dos resultados com informação detalhada sobre o despiste realizado. Elaboração e execução de planos de intervenção e reeducação.



ONE LIFE. LIVE IT WELL.



## O Holmes Place é parceiro do Gabinete de Psicologia Clínica!

Sempre a pensar no bem-estar de quem nos procura, recentemente, o Gabinete de Psicologia Clínica renovou a parceria estabelecida com o Holmes Place **estendendo os benefícios (10% de desconto a todos os sócios e funcionários da Rede Holmes Place Health Clubs nas consultas da especialidade de Psicologia Clínica) aos pacientes em consulta no Gabinete.**

Desta forma **os pacientes que se encontram em acompanhamento no Gabinete de Psicologia Clínica poderão usufruir de um dia diferente e de relaxamento total num dos 22 Clubs da Rede Holmes Place.**

- ✓ Um dia de treino gratuito e personalizado em qualquer horário (no clube mais perto de si!).
- ✓ Nesse dia poderá fazer a utilização da Piscina, Ginásio e todas as aulas de grupo.
- ✓ É-lhe fornecida uma toalha de treino e de banho.

Para beneficiar desta parceria, deverá preencher um pequeno cupão que lhe é disponibilizado nas instalações do Gabinete de Psicologia Clínica. A responsável clínica do gabinete (Dra. Ana Durão) fará chegar o seu cupão ao nosso parceiro que entrará em contacto consigo, de modo a agendar o dia da sua visita ao clube para usufruir desta prenda tão especial!

## USUFRUA! DIVIRTA-SE! MIMÉ-SE!

**"VIVA COM TODA A INTENSIDADE E EMOÇÃO OS SEUS BENEFÍCIOS"**

### GABINETE DE PSICOLOGIA CLÍNICA

Rua dos Douradores, 11, 3º - SI 304 - 1100 - 203 LISBOA (Baixa)

Telm.: (+351) 934 081 113

E-mail geral: [gabinete@anadurao.pt](mailto:gabinete@anadurao.pt)

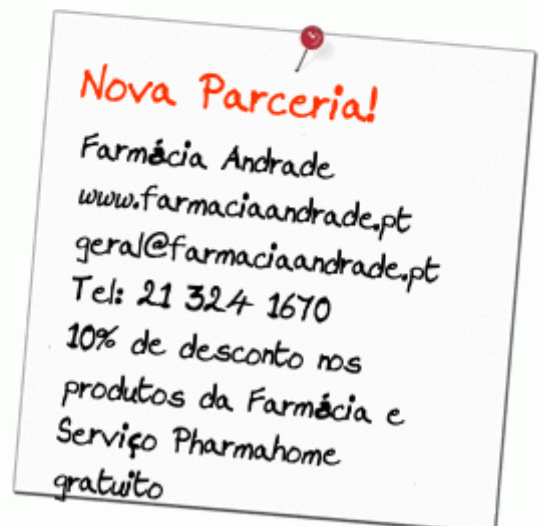
Webpage: [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

## Parceria com a Farmácia Andrade (Chiado)

Entrámos no ano de 2009 com **uma nova parceria entre o Gabinete de Psicologia Clínica e a conceituada Farmácia Andrade** (desde 1837 no Chiado).

A partir desde momento os **pacientes em consulta no Gabinete de Psicologia Clínica** podem usufruir de um desconto de **10%** nos produtos da Farmácia Andrade, assim como **beneficiar do serviço Pharmahome** (entrega de medicamentos e outros produtos farmacêuticos ao domicílio) **de forma gratuita para a região de Lisboa.**

Questões adicionais podem ser remetidas para o nosso *email* ou esclarecidas pelo próprio técnico do Gabinete no acto da consulta ou através dos contactos da Farmácia Andrade.



**A trabalhar sempre para o bem-estar de quem nos procura!**