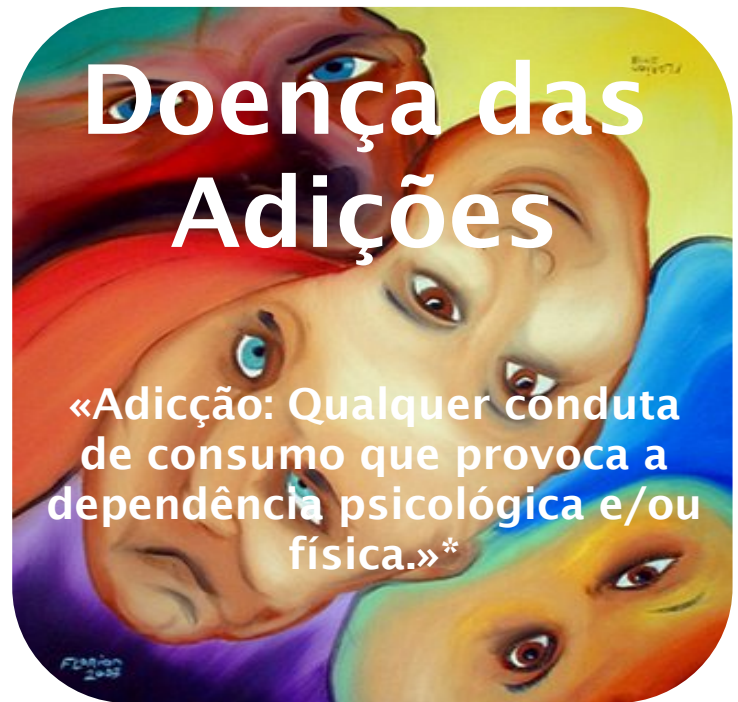
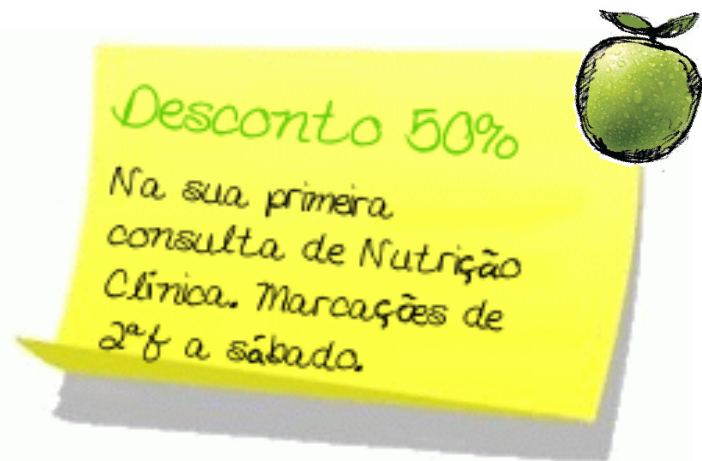


- 🍏 Listas restritivas de alimentos “permitidos” e “proibidos”;
- 🍏 Recomendações feitas com o intuito de vender um produto ou suplemento.

A internet tornou-se um membro fundamental da nossa sociedade, sendo muitas vezes educacional para todos nós. Apesar disto, não se esqueça de não acreditar em tudo o que lê na internet. Se parece bom de mais para ser verdade, provavelmente é. Caso necessite de algum esclarecimento em casos de patologias, para perda de peso ou mesmo para adquirir hábitos alimentares mais saudáveis, recorra a um profissional de nutrição. ■

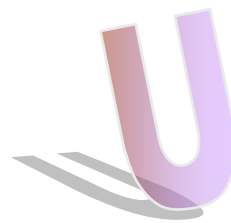


Cristina Estrela  
Nutricionista



# Doença das Adições

«Adicção: Qualquer conduta de consumo que provoca a dependência psicológica e/ou física.»\*



Uma sociedade hedonista e consumista, cada vez mais vazia de valores propicia a busca insaciável por um prazer que se perdeu ou que não se obteve através do estabelecimento da relação, o vazio é então preenchido pela “droga”. Essa droga pode ser entendida aqui como um objecto, um comportamento ou actividade. O comportamento adicto numa pessoa é caracterizado pelo excesso e descontrolo das suas acções, onde o investimento é apenas direccionado a algo ou alguém. As duas principais formas de adicção são: adicção a substâncias psicoactivas lícitas (álcool, tabaco, medicamentos como os ansiolíticos, anti-depressivos, etc.) e ilícitas (cocaína, heroína, haxixe

etc.); e a adicção a actividades e comportamentos, através da procura e permanência em relações disruptivas, jogo compulsivo, sexo e pornografia, internet, trabalho, exercício físico, compras, perturbações do comportamento alimentar como a anorexia, bulimia e voracidade alimentar etc.

A questão central das adicções está no vazio emocional que as pessoas buscam preencher de forma compulsiva. Tendemos a culpabilizar o objecto, mas na realidade o problema está na pessoa e no seu comportamento descontrolado. Quantas vezes não ouvimos de pessoas próximas, frases como: *“As pessoas dizem-me que estou a perder o controle quando bebo...”*, *“Não percebem que tenho que utilizar o computador para trabalhar!”*, *“Não sou um viciado!”*, *“As pessoas não entendem qual é a sensação de ganhar!”*.

Constatou-se que a doença das adicções é entendida como uma doença das relações, a relação consigo próprio, a relação com os outros, com o tempo. O descontrole é que dá a indicação de uma doença, a compulsão e a falta de controle caracterizam a doença da adicção, assim como a diminuição do

investimento em tudo o que é saudável. Quando há um descréscimo do que é saudável, dá-se o aumento do que é doente e conseqüentemente: A perda de valores e da espiritualidade. Diariamente experienciamos diferentes formas e intensidades do sentimento de prazer, o que não significa que soframos de alguma psicopatologia.

## Sabemos se a relação/objecto está a tornar-se numa doença quando:

- ▶ As relações (família, profissão, etc.) são prejudicadas em detrimento do objecto/comportamento;
- ▶ Existem gastos compulsivos e comportamentos de risco (consumos consecutivos de substâncias lícitas ou ilícitas, sexo com estranhos e sem protecção, etc.);
- ▶ O isolamento emocional, a vergonha e o desespero, estão demasiado presentes para um pedido de ajuda.

Poderá neste casos encontrar ajuda para a recuperação em centros licenciados ou clínicas especializadas para o tratamento das adicções, ou nas psicoterapias de grupo ou individuais (existem várias abordagens bem

sucedidas em tratar o vazio ou descontrolo emocional que caracteriza a doença das adicções). Por último, é importante clarificar que um dos factores que diferencia a doença das adicções de outras, é que primeiro adoece a mente e depois o corpo, mas não se trata de uma doença crónica; com ajuda especializada, a cura poderá residir na força interior da própria pessoa para ultrapassá-la. ■

\*REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Richelle, M. (2002). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Climepsi Editores.



Dui Rocha  
Psicóloga

**Pergunte a um  
especialista!**

Subscreva a *newsletter*  
e envie a sua questão  
por e-mail.

**newsletter@anadurao.pt**

## Coluna Informativa

A subscrição da Newsletter é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

### VANTAGENS EM SER PARCEIRO

- ⇒ Descontos nas consultas aos seus associados, funcionários e familiares.
- ⇒ Preços especiais em acções de formação e programas de intervenção.
- ⇒ Subscrição e recepção gratuita da Newsletter do gabinete.
- ⇒ Intercâmbio das vantagens oferecidas por outros parceiros.
- ⇒ Deslocações ao local para consultas, avaliações, rastreios e despistes em qualquer uma das nossas especialidade.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço ou revista, manifeste o seu interesse por e-mail.