



DeepL

Assine o DeepL Pro para poder editar este documento.

Visite [www.DeepL.com/pro](https://www.DeepL.com/pro) para mais informações.

# Atitudes actuais em relação à dieta na bigorexia

- **Ingestão extrema de proteínas:** com o objetivo de obter até 3 g de proteínas por kg de peso corporal, comendo de poucas em poucas horas - mesmo quando não tem fome.
- **Ciclos de aumento de volume vs. ciclos de redução:**
  - Bulking: elevado teor de proteínas e hidratos de carbono para estimular o crescimento muscular.
  - Cutting: restrição quase total de hidratos de carbono para aumentar a definição muscular.
- **Carb-cycling:** inspirado nas revistas de fitness e nos culturistas profissionais, envolve o controlo de cada grama de hidratos de carbono
- **Preparar todas as refeições com antecedência:** para controlar a qualidade dos nutrientes e evitar alimentos "ruins".
- **Impacto social e emocional:** a dieta exige um esforço intenso e interfere com a vida quotidiana normal,



# Atitudes em relação ao uso de esteróides na vigorexia

- **Normalização:** o uso de esteróides é visto como comum e esperado na cultura dos ginásios.
- **Minimização do risco:** crença de que os esteróides não são piores do que dietas ou estilos de vida pouco saudáveis.
- **Não é visto como "batota":** o esforço no ginásio e a dieta rigorosa continuam a ser considerados fundamentais.
- **Desconfiança em relação aos conselhos médicos:** percepção de que os profissionais exageram os riscos ou não têm conhecimentos reais.
- **Autoeducação:** confiança na pesquisa em linha para justificar e gerir a utilização.



- **Riscos psicológicos:**



Co-funded by  
the European Union

# Impacto na qualidade de vida na bigorexia

- **Isolamento social:** evita comer fora ou participar em reuniões sociais para manter uma dieta rigorosa.
- **Esforço financeiro:** grandes somas gastas em suplementos (por exemplo, proteínas em pó, queimadores de gordura), deixando pouco para outras actividades
- **Amizades limitadas:** pouco tempo ou energia para manter relações.
- **Conflito entre vida profissional e pessoal:** a formação tem prioridade sobre as responsabilidades profissionais → chegadas tardias, partidas antecipadas.
- **Preocupação constante:** pensamentos obsessivos sobre alimentação, treino e aparência ao longo do dia.
- **A vida gira em torno do ginásio:** visão idealizada do trabalho em fitness para justificar e manter os hábitos



Co-funded by  
the European Union

# Bulimexia. O preço emocional oculto

- **Insatisfação corporal persistente** apesar da musculatura visível.
- **Auto-perceção distorcida:** sente-se inadequado mesmo quando é objetivamente mais musculado do que os seus pares.
- **Baixa autoestima:** pensamentos negativos permanentes sobre a aparência.
- **Impacto na intimidade:** desconforto com a nudez e a atividade sexual devido à vergonha do corpo.
- **Sofrimento emocional:** sentimentos de desespero e questionamento do objetivo do esforço



# O que os pais podem notar

- "Só como alimentos saudáveis"
- Sentir-se culpado depois de uma refeição "fora de controlo"
- Treino mesmo com febre ou dor
- Sessões de planeamento de formação obsessiva
- Controlo obsessivo do corpo
- Medições frequentes (peso, circunferências)
- Verificar-se em frente ao espelho ou tirar selfies no ginásio
- Oscilações emocionais relacionadas com os dados numéricos
- Tendência para perder a flexibilidade



# Boa forma física e dismorfia corporal: O risco de uma mensagem errada

- 'Fazer exercício é sempre bom' → nem sempre é verdade
- Sobreposição entre saúde e aparência
- Estética vendida como bem-estar
- "Sem dor, sem ganho": uma armadilha mental



**Os dados relativos à bigorexia (dismorfia muscular) são escassos e muitas vezes pouco fiáveis.**

**Não existem taxas de incidência oficiais devido à ausência de estudos longitudinais.**



- A prevalência é de 2,2% nos homens e de 1,4% nas mulheres. Estimativas de prevalência de e 1,4%.
- Como seria de esperar, os estudos referem consistentemente uma maior prevalência entre os rapazes e os homens, com o pico de início tipicamente a ocorrer no final da adolescência ou no início da idade adulta.



# O que é que fazemos agora?



Co-funded by  
the European Union

# Comportamentos a observar

- Dietas "autogeridas" e restritivas, controlo rígido da alimentação
- Obsessão com as calorias, comentários culpados sobre a comida
- Obsessão pelos resultados estéticos e pela duração dos exercícios de treino
- Obsessão por contas de fitness com mensagens radicais nas redes sociais
- Irritabilidade, perfeccionismo, autocrítica
- Autoestima relacionada com o corpo e alterações de humor
- Perda da espontaneidade e da vida social



# Abordagem de um jovem com uma perturbação de BI

- Necessidade de ajuda profissional
- Criar confiança e uma comunicação aberta
- Evitar a culpa e a crítica
- Educar sem pressionar
- Envolvimento das redes de apoio
- Promover uma relação saudável com a alimentação e o exercício físico
- Desafiar as influências irrealistas da sociedade e dos media



# Necessidade de ajuda profissional

- As perturbações da imagem corporal requerem frequentemente uma intervenção profissional, incluindo terapia, acompanhamento médico e, por vezes, medicação.
- É essencial encorajar o indivíduo a procurar ajuda de um psicólogo, psiquiatra ou nutricionista com experiência em perturbações alimentares.
- Enquadrar a terapia como um meio de auto-cuidado e não como um castigo pode reduzir a resistência.



# Criar confiança e uma comunicação

## aberta

- Os adolescentes com perturbações da imagem corporal têm frequentemente sentimentos de vergonha e secretismo em relação à sua condição.
- Ouvir ativamente e validar os seus sentimentos pode ajudar a criar confiança e encorajá-los a abrir-se sobre as suas dificuldades.
- É fundamental estabelecer um ambiente sem juízos de valor, empático e de apoio
- É importante proporcionar-lhes um espaço seguro onde se sintam ouvidos e compreendidos.
- Evitar comentários desdenhosos e, em vez disso, fazer perguntas abertas pode facilitar o diálogo.
- Incentivar os adolescentes a exprimirem os seus pensamentos através de um diário ou de actividades criativas também pode ajudá-los a articular as suas dificuldades de uma forma não conflituosa.



# Evitar a culpa e a crítica

- Criticar os hábitos alimentares, as rotinas de exercício ou as preocupações com a imagem corporal de um jovem pode reforçar sentimentos de inadequação e resistência à ajuda. Em vez disso, concentre-se em expressar preocupação com o seu bem-estar e oferecer apoio de uma forma compassiva.
- Em vez de dizer: "Não devias estar a passar fome" ou "Estás com bom aspeto", tente frases como: "Reparei que ultimamente pareces muito stressada com o teu corpo. Estou aqui para te apoiar".
- Reconhecer as suas dificuldades sem as julgar ajuda a construir uma base de confiança e de eventual recuperação



# Educar sem pressionar

- Fornecer informações exactas sobre as consequências físicas e mentais da anorexia e da vigorexia pode ser útil, mas deve ser feito com cuidado.
- Sobrecarregar um adolescente com factos pode fazer com que ele se afaste. A utilização de discussões suaves e adequadas à idade e de exemplos da vida real pode tornar a informação mais compreensível.
- A utilização de abordagens interactivas e envolventes, como a discussão de histórias reais de sucesso de recuperação ou a utilização de exercícios de literacia mediática para desconstruir mensagens sociais prejudiciais, pode tornar a educação mais impactante.



# Envolvimento das redes de apoio

- Os familiares, professores, formadores e amigos próximos desempenham um papel crucial no apoio à recuperação de um jovem.
- Educá-los sobre a doença e ensiná-los a dar um reforço positivo sem permitir comportamentos prejudiciais pode criar um forte sistema de apoio.
- As escolas também podem implementar programas que promovam a autoestima e a positividade do corpo para criar um ambiente de apoio para todos os alunos
- Os grupos de apoio de pares ou os programas de mentoria também podem oferecer ideias que incentivam a autorreflexão e a mudança.



# Promover uma relação saudável com a alimentação e o exercício físico

- Mudar o foco da imagem corporal para o bem-estar geral pode ser benéfico.
- Incentivar hábitos alimentares equilibrados e exercício moderado como formas de manter a saúde, em vez de atingir um físico idealizado, ajuda a reduzir a pressão para se conformar com padrões corporais irrealistas.
- Os profissionais de saúde e os mentores devem dar ênfase à alimentação intuitiva, que incentiva os indivíduos a ouvir os sinais de fome e saciedade do seu corpo.
- O exercício deve ser encarado como uma forma de melhorar a força, a flexibilidade e o bem-estar mental e não como um meio de alterar a aparência.
- Fornecer planos de refeições estruturados, mas flexíveis, e rotinas de treino pode ajudar as pessoas que recuperam de perturbações da imagem corporal a recuperar um sentido de normalidade e controlo.



# Desafiar as influências irrealistas da sociedade e dos

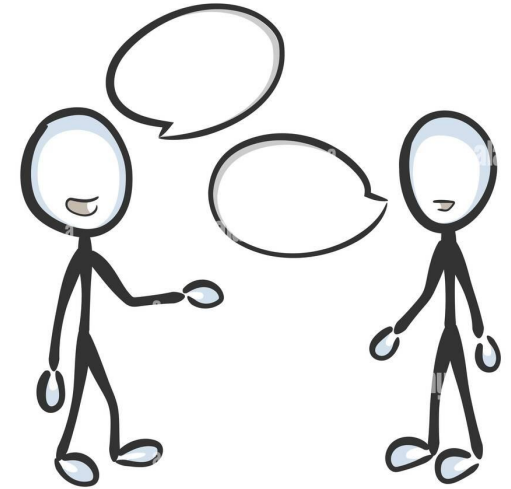
## meios de

- Os meios de comunicação social e as normas sociais contribuem significativamente para as perturbações da imagem corporal.
- Ajudar os adolescentes a analisar criticamente e a questionar estas influências pode permitir-lhes desenvolver uma auto-perceção mais saudável.
- Incentivar uma visão diversificada e realista dos tipos de corpo através da exposição a modelos positivos também pode ser eficaz.
- O ensino de competências de literacia mediática pode ajudar os adolescentes a reconhecer e a desafiar padrões de beleza irrealistas.
- Incentivar as pausas nas redes sociais ou a seleção de feeds que incluam conteúdos positivos para o corpo e diversificados pode reduzir a exposição a comparações prejudiciais
- As escolas e as organizações podem implementar campanhas que celebrem a diversidade corporal e eduquem os jovens sobre os perigos das imagens alteradas digitalmente.



# Como iniciar um diálogo

- Escolher o momento certo: nunca num momento de tensão ou em frente de outras pessoas
- Ser empático, não inquisitivo
- Utilizar uma linguagem neutra
- Utilizar perguntas abertas e não forçar
- Ouvir ativamente



Dar espaço: até o silêncio comunica!



Co-funded by  
the European Union

# Investigando a relação com a comida e o corpo

- "Há algum alimento que evita sempre?"
- "Como te sentes depois de comer?"
- "Alguma vez te olhaste ao espelho e não gostaste do que viste?"
- "Como é que a sua alimentação mudou nos últimos meses?"



## Sondar a relação com a formação

- "Como é que te sentes quando não podes fazer exercício?"
- "O que é que mais gosta no exercício físico?"
- "Costumas fazer exercício quando estás cansado ou doente?"
- "Qual é o seu objetivo para si próprio?"



# Respostas que merecem atenção

- "Só como se tiver treinado o suficiente"
- "Não consigo parar, se falho um dia, sinto-me mal"
- "Nunca vou gostar de mim"
- "Quero ver os ossos/definição"

