

GUIA PRÁTICO

Transtornos Psiquiátricos

IDEALIZADO
POR

Raíssa Pavoni
PSICÓLOGA

CRP
06/126646

MEMORIZE:

.Nem tudo é Transtorno.

.Você não é seu Transtorno.

ÍNDICE

1. CRISES: O Que Fazer.....	04
2. MINDFULNESS.....	08
3. BURNOUT.....	13
4. ANSIEDADE.....	16
5. DEPRESSÃO.....	20
6. TDAH.....	25
7. TEA.....	33
8. BIPOLAR.....	42
9. BORDERLINE.....	46
10. NARCISISTA.....	51
11. AUTORA.....	55

CRISES: O QUE FAZER

(1) RESPIRE

Concentre-se na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz contando até quatro, segure o ar por alguns segundos e expire lentamente pela boca. Repita esse ciclo de respiração várias vezes para acalmar seu corpo e mente.

(2) FOQUE NO MOMENTO PRESENTE

Observe suas sensações físicas, como o toque dos pés no chão, as sensações de calor ou frio, e tente se conectar com o ambiente ao seu redor. Isso ajuda a trazer sua mente de volta ao presente e a reduzir a ansiedade.

(3) SEJA GENTIL CONSIGO MESMO

Tenha paciência, reconheça que passar por crises pode ser difícil e trate-se com compaixão, assim como trataria alguém que gosta muito.

CRISES: O QUE FAZER

(4) TENTE ENTENDER SEUS GATILHOS

Reconhecer que algo te incomoda e pode levar a uma crise é importante. Entenda o que é ou não possível de ser mudado/controlado .

(5) PROCURE UMA DISTRAÇÃO PRAZEROSA

Tente ocupar sua mente com atividades que você goste. Pode ser ouvir música relaxante, ler um livro, assistir a um programa de TV engraçado, fazer um quebra-cabeça, tocar um instrumento musical ou qualquer coisa que ajude a desviar o foco da ansiedade.

(6) FAÇA EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

Comece pelos pés e vá subindo, contraindo e relaxando os músculos de cada parte do corpo. Essa técnica de relaxamento progressivo pode ajudar a aliviar a tensão muscular associada à ansiedade.

CRISES: O QUE FAZER

(7) EVITE SUBSTÂNCIAS

Evite cafeína, estimulantes, álcool ou drogas. Eles aumentam sintomas de ansiedade e no caso do álcool e drogas podem diminuir a racionalidade, aumentar a impulsividade e piorar a crise.

(8) FAÇA ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios físicos, como caminhar, correr, dançar ou fazer yoga, liberam endorfinas e ajudam a reduzir os níveis de ansiedade. Encontre uma atividade que você goste e faça dela parte da sua rotina.

(9) BUSQUE APOIO

Fale com alguém de confiança, como um amigo, uma pessoa da família ou profissional de saúde mental. Compartilhar o que você está sentindo pode ajudar a aliviar a ansiedade e receber apoio pode ser reconfortante.

CRISES: O QUE FAZER

(10) TÉCNICA DO GELO

Segure pedras de gelo na mão e passe na sua nuca, promova sua atenção para a sensação do gelado.

(11) BANHO GELADO

Tome um banho demorado, nem quente, nem morno, e sim geladíssimo. O frio fará com que a temperatura corpórea diminua assim como o cortisol, o hormônio do estresse.

(12) ESCRITA TERAPÉUTICA

Escreva em uma folha, tudo o que está sentindo. Não poupe palavras, coloque toda a sua dor para fora.

(13) PENSAMENTOS AUTODESTRUTIVOS?

Procure alguém que confia, ligue para o CVV (188) e converse com seu médico ou psicólogo.



MINDFULNESS



Mindfulness: atenção plena no aqui e agora 🧠🌟

Você já se pegou fazendo uma atividade enquanto sua mente corre para a próxima?

▢ Tentando assistir um filme, mas repassando tarefas pendentes?
▢ Dirigindo e planejando toda a sua agenda ao mesmo tempo?
Esses são exemplos do **oposto** do que chamamos de mindfulness.

🌿 O que é mindfulness?

É estar consciente do momento presente. É observar pensamentos, emoções e sensações corporais com curiosidade — sem julgamentos. Ao invés de lutar contra o que sentimos, o mindfulness nos convida a acolher a experiência.

☰ De onde vem?

Sua prática surgiu nas tradições meditativas budistas e hoje é apoiada por pesquisas científicas. Estudos mostram que essa abordagem ajuda a reduzir estresse, ansiedade e impulsividade. Apesar de ter raízes espirituais, o mindfulness não exige crença religiosa.

✓ Qualquer pessoa pode aprender e desenvolver essas habilidades.

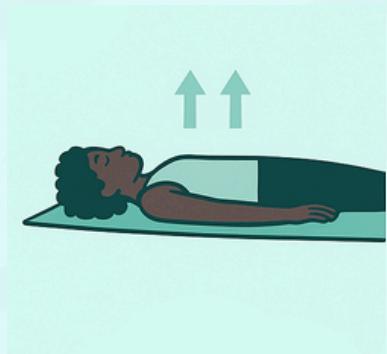
💡 Por que praticar?

- Desacelerar | • Respirar com presença | • Sentir o corpo

Em um mundo acelerado, praticar atenção plena é um jeito de, pela primeira vez no dia, simplesmente estar aqui. ✨



MINDFULNESS



Deite-se confortavelmente, de olhos fechados. Sinta sua barriga subindo e descendo com a respiração e perceba o peso das costas apoiadas no chão. Apenas observe.



Traga sua atenção para os dedos do pé esquerdo. Note calor, formigamento, peso, leveza... Não julgue — apenas perceba.



Agora, leve sua atenção para: • sola • calcâncar • tornozelo. Suba lentamente, observando qualquer sensação que apareça — ou ausência de sensação (que também é uma sensação!).

Feito o lado esquerdo, repita o processo no lado direito. Vá percorrendo o corpo como se estivesse “iluminando” cada região com atenção e gentileza.

Ao terminar, respire fundo. Abra os olhos devagar e observe:
sons ao redor | sensações do corpo | como você se sente
Não é sobre “fazer perfeito” — é sobre permitir-se sentir.



MINDFULNESS



✳️ Sente-se com conforto e respire fundo. Imagine uma luz líquida entrando pelo topo da cabeça e preenchendo o seu corpo suavemente.

💧 ✨ Visualize essa luz como uma água clara e acolhedora, caindo lentamente e te preenchendo por dentro — como um vaso sendo completado.



✳️ Sinta essa luz percorrendo o corpo aos poucos: ombros → braços → peito → abdômen → pernas → pés. Ela dissolve tensões e traz relaxamento até o rosto.

🎧 🧑 Respire fundo mais uma vez. Abra os olhos devagar e perceba os sons ao redor e a sensação do seu corpo presente no ambiente.



💡 **Dica: Quanto mais vezes você pratica, mais fácil se torna acessar essa sensação de calma e presença.**

⭐ **Permita-se apenas sentir.**

Psi Raissa Pavoni



MINDFULNESS



1. Respire e observe 🌱
Sente-se confortavelmente, feche os olhos e perceba sua respiração. Observe os pensamentos que surgem, como se estivessem passando na sua mente.



2. Deixe passar ☁
Perceba como cada pensamento dura apenas alguns segundos e logo é substituído por outro. Não tente segurar ou empurrar — apenas observe.



3. Note o que cada um carrega ❤️
Observe se cada pensamento traz: raiva, alegria, preocupação, vergonha, expectativas, lembranças, etc. Observe se está ligado ao passado ou ao futuro.



4. Traga-se de volta 🚻💡
Se você se distrair, volte gentilmente para a respiração. Após 3 minutos, perceba como se sente agora — sem julgamento.

✓ Observação importante

Você não é seus pensamentos.

Você é quem observa eles.

Psi Raissa Pavoni



MINDFULNESS



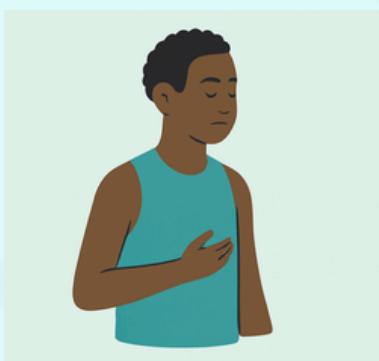
Sente-se confortavelmente, mantendo a coluna alongada.👉 Inspire devagar pelo nariz, deixando o peito se expandir.👉 Solte o ar pela boca de forma suave. Repita esse processo três vezes, sentindo o corpo começar a relaxar.



👁 Feche os olhos com suavidade. Apenas observe a sua respiração natural: o ar entrando e saindo, no seu ritmo, sem pressa.



Perceba o movimento do seu corpo:
↑ O peito sobe ao inspirar
↓ E desce ao expirar
Não force nada... só observe, como se estivesse assistindo seu próprio corpo respirar.



⚡ Coloque uma mão sobre a barriga, sentindo o movimento. Inspire contando até três... Expire contando até três... Se se distrair (o que é super comum!), apenas retome.

💡 Se a mente escapar para outros pensamentos (e ela vai! 😊), apenas volte a atenção para a respiração.
Com gentileza. Sem cobrança 🌟
💡 Entre 2 e 5 minutinhos já fazem diferença ✨

Psi Raissa Pavoni

SÍNDROME DE BURNOUT



🔥 O que é Burnout?

Imagine um equipamento funcionando no limite até perder energia e simplesmente parar ⚡💥

Com a nossa mente e corpo pode acontecer o mesmo.

A Síndrome de Burnout é um transtorno emocional reconhecido pela OMS (CID-11), caracterizado por exaustão física e mental relacionada exclusivamente ao contexto de trabalho. 💼🔥

Esse esgotamento não aparece de um dia para o outro — ele é o resultado do acúmulo progressivo de estresse ocupacional, especialmente em ambientes com:

- Pressão por produtividade ✅ | • Jornadas extensas 🕒
 - Exigência de alta performance 💪

- Falta de reconhecimento 🎉 | • Conflitos constantes 😞

O cérebro passa semanas (ou meses!) funcionando em estado de alerta, liberando hormônios de estresse que exaurem nossas reservas internas. Com o tempo, ansiedade, nervosismo e frustração se acumulam e podem evoluir para quadros depressivos. 😔

**Burnout não é preguiça.
Nem falta de força de vontade.
É saúde mental.**

SÍNDROME DE BURNOUT



💪 Atenção aos sintomas!

Eles podem aparecer de forma silenciosa e progressiva.

Sintomas físicos:

- 😔 Dores musculares e tensão | • 💯 Pressão alta
- ❤️ Alterações nos batimentos cardíacos
- 🤢 Problemas gastrointestinais | • 🌙 Insônia
- 🍽️ Mudanças no apetite | • 😞 Queda de imunidade
- 😴 Dor de cabeça frequente | • 😴 Cansaço intenso

Sintomas emocionais e cognitivos:

- 😔 Sentimentos de derrota e desesperança
- 😞 Sensação de incompetência | • 😡 Irritabilidade
- 📈 Baixa autoestima | • 🌟 Dificuldade de concentração
- 🍁 Negatividade constante | • 🚪 Isolamento social
- 💔 Alterações repentinas de humor
- 💔 Sentimentos de fracasso e insegurança

Se você se reconhece nesses sinais, pare e respire.

SOS Seu corpo está pedindo ajuda.

SÍNDROME DE BURNOUT



◆ Atividades de lazer:

Faça algo que te faça sentir vivo! Pintar, dançar, tocar instrumento, cozinhar, desenhar... Esses momentos ativam áreas do cérebro responsáveis pelo prazer e bem-estar



◆ Atividade física:

Exercícios aumentam a produção de serotonina e endorfinas, substâncias que reduzem o estresse e melhoram o humor. Pode ser caminhada, pilates, ciclismo... o importante é se mover!

◆ Técnicas de relaxamento:

Meditação, respiração profunda, imaginação guiada e até mindfulness ajudam a desacelerar pensamentos acelerados. Poucos minutos já fazem diferença



◆ Rotina de sono:

Dormir bem reorganiza neurotransmissores, reduz a ansiedade e melhora a capacidade de tomada de decisão. Mantenha horários regulares



◆ Objetivos realistas e limites saudáveis:

Seu trabalho faz parte da sua vida, mas não é sua vida inteira. Estabeleça metas possíveis e respeite seu horário de descanso. Diga “não” quando necessário. É proteção emocional, não egoísmo



... E lembre-se: pedir ajuda é maturidade emocional.

Se você identificou esses sinais:

Cuidar de você é prioridade, não recompensa.



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)



😢 O que é Ansiedade?

A ansiedade é uma emoção natural, comum a todos nós, e faz parte do repertório biológico da nossa espécie desde a evolução humana. Ela funciona como um sinal de alerta, preparando o nosso corpo para enfrentar situações de possível perigo — real ou imaginário !⚠️

Em níveis saudáveis, ela pode ser funcional e protetiva. Exemplo: Antes de uma prova, entrevista ou apresentação, é normal sentir aquele “frio na barriga”.

Esse desconforto leve é, na verdade, o cérebro dizendo: “Ei! Algo importante está chegando. Vamos nos preparar!”. Nesse contexto, a ansiedade:

- ✓ aumenta o foco | ✓ impulsiona ação

Ou seja: ela tem uma função adaptativa e pode ser uma grande aliada! 💪🌟

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)



🔥 Quando ela deixa de ser saudável?

O problema aparece quando a ansiedade sai do papel de alerta e começa a interferir no dia a dia, trazendo sofrimento e dificultando atividades simples como trabalhar, estudar, dormir ou socializar.

Nesses casos, ela **deixa de ser** adaptativa e pode se tornar disfuncional, impactando:

- 🧠 pensamento | 💤 relacionamentos
- 💼 produtividade | 🛌 qualidade do sono
- 💬 comunicação | 📋 atenção e memória

Isso acontece porque o corpo entra em hiperativação fisiológica, liberando hormônios como o cortisol e a adrenalina em excesso — e não consegue “desligar” o estado de alerta.

⚠️ Quando pedir ajuda? • Se você percebe:

- prejuízo na rotina | • fuga de situações por pavor
- sensação constante de medo | • dificuldade para relaxar

É sinal de que a ansiedade está ultrapassando limites importantes.

Buscar apoio psicológico é cuidado, não fraqueza ❤️

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)



✿ Sintomas Psíquicos Comuns

Esses sintomas podem gerar desgaste progressivo e comprometer relações, autoestima e tomada de decisões.

- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, trabalho ou família
- Sensação persistente de que algo ruim está prestes a acontecer
- Dificuldade de relaxar e desconectar
- Medo extremo diante de objetos ou situações específicas
- Pânico em contextos sociais por medo de humilhação
- Ruminação mental (pensamentos que “não desligam”)

❤ Sintomas Físicos Mais Frequentes

O corpo fala quando a mente está sobrecarregada.

- ⌚ Tonturas e sensação de desmaio
- ❤ Taquicardia
- 🤢 Enjoo, gastrite emocional
- 😴 Falta de ar
- 😴 Respiração curta

- 🌙 Insônia ou sono não reparador
- 🤕 Dor de cabeça
- 😌 Tensão muscular
- 😅 Sudorese excessiva
- 👨‍👩‍👧 Tremores
- 🧠 “Mente em branco”

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)



✳ Sintomas Psíquicos Comuns

🌿 Como regular a ansiedade no dia a dia?

Aqui vão estratégias científicas validadas:

✓ Terapia psicológica

Auxilia na identificação de gatilhos, desenvolvimento de recursos emocionais e ressignificação de pensamentos.

✓ Respiração

Ativa o sistema parassimpático, responsável pelo relaxamento.

✓ Atividade física

Libera serotonina e endorfina, que reduzem estresse e melhoram o humor.

✓ Sono de qualidade

Regula neurotransmissores e reduz hiperatividade do sistema nervoso.

✓ Limites saudáveis

Aprender a dizer “não” protege sua energia mental.

✓ Exposição gradual a medos (com orientação profissional)

Ajuda a dessensibilizar respostas de pânico.

💡 Dica final de ouro

Ansiedade não é frescura, drama ou exagero. É um sinal do cérebro pedindo ajuda e reorganização interna.

❤️ Cuidar de você é ciência

🧠 Regular emoções é habilidade

👉 Buscar apoio é maturidade.

TRANSTORNO DEPRESSIVO



❓ O que é Depressão?

A depressão é um transtorno psiquiátrico que afeta o humor, pensamentos, comportamentos e a forma como a pessoa percebe a própria vida. Diferente da tristeza comum, ela não passa apenas com “força de vontade”.

Nesse quadro, pode ocorrer:

- baixa autoestima 😞 | • culpa excessiva 😞
- tristeza profunda 🌧️ | • cansaço persistente 😴
- perda do interesse pelas coisas antes prazerosas 🎨🚫

É como se a mente perdesse cor e o mundo ficasse “embaçado”. Além disso, a depressão frequentemente altera:

- 🧠 funções cognitivas (atenção, memória, foco)
- 😴 funções fisiológicas (sono, apetite, energia)

Essas alterações prejudicam a vida social, o trabalho, os estudos e os relacionamentos.

Почем a depressão acontece?

- 🧬 Hereditariedade/genética | 🌱 Fatores psicossociais
- 🧠 Desequilíbrio de neurotransmissores
- ⌄ Alterações neuroendócrinas

A depressão não escolhe idade. Ela pode surgir em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

TRANSTORNO DEPRESSIVO



Principais Tipos de Transtornos Depressivos

💡 Transtorno Depressivo Maior (Depressão Maior)

Episódios de humor deprimido intensos, com prejuízo significativo no funcionamento diário.

💡 Transtorno Disfórico Pré-Menstrual

Alterações emocionais e físicas consideráveis no período pré-menstrual.

💡 Depressão decorrente de condição médica

Aparece associada a doenças físicas específicas.

💡 Transtorno Depressivo Persistente (Distimia)

Humor deprimido mais leve, porém crônico, durando dois anos ou mais.

💡 Depressão induzida por substância/medicamento

Causada pelo uso ou retirada de determinados químicos.

💡 Outros transtornos depressivos especificados ou inespecíficos

Quadros que não preenchem todos os critérios clássicos, mas geram sofrimento.

🌟 Episódios Depressivos — Como se Manifestam?

Durante um episódio depressivo, podem ocorrer:



Rebaixamento do humor



Redução da energia



Perda de interesse e prazer



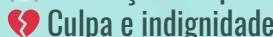
Dificuldade de concentração



Insônia ou hipersonia



Mudanças no apetite



Culpa e indignidade

Esses sintomas geralmente duram semanas ou meses se não tratados.

TRANSTORNO DEPRESSIVO



Humor Depressivo Características Frequentes

O humor deprimido tende a:

- ➡ variar pouco ao longo dos dias
- ➡ não melhorar com acontecimentos positivos
- ➡ se intensificar pela manhã (ao acordar)

E pode vir acompanhado de:

- 😴 despertar precoce
- ⌚ lentidão psicomotora (corpo “pesado”)
- 🔥 agitação interna
- 🍴 perda de apetite e peso
- ⚡ diminuição da libido

🛡 Existe Prevenção?

Sim! Embora nem sempre seja possível evitar totalmente quadros de ansiedade, depressão ou esgotamento, existem estratégias de proteção emocional cientificamente reconhecidas. Pequenos hábitos diários podem fortalecer o bem-estar, regular emoções e promover qualidade de vida 🧠🌟

TRANSTORNO DEPRESSIVO



Atividades de Lazer

- Reserve tempo para fazer o que te traz prazer: pintar, dançar, tocar instrumento, cozinhar, costurar ou simplesmente curtir hobbies. Essas atividades ativam áreas cerebrais relacionadas ao prazer, recompensa e criatividade, reduzindo sintomas de estresse e promovendo relaxamento natural 💙❤️



Atividade Física

- O movimento é um dos recursos mais eficazes na prevenção do sofrimento mental. Praticar exercícios libera neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, responsáveis por regular o humor e gerar sensação de bem-estar. Além disso, o exercício melhora a qualidade do sono, regula o apetite e diminui tensão muscular 💪😊



Rotina de Sono

- Dormir mal afeta diretamente nosso estado emocional. Manter um horário regular para dormir e acordar, deixar o quarto escuro, silencioso e longe de distrações (como TV e celular) facilita a liberação de hormônios que restauram corpo e mente. O sono é um dos pilares da saúde mental 🌟🌙

TRANSTORNO DEPRESSIVO



Técnicas de Relaxamento

- Práticas como meditação, imaginação guiada e respiração profunda ajudam a desacelerar pensamentos acelerados, reduzir a ativação fisiológica da ansiedade e melhorar o foco. Essas técnicas ativam o sistema nervoso parassimpático, responsável por respostas de calma e recuperação 🕊️♀️ *



Viva o Presente!

- Navegar entre passado, presente e futuro é natural — mas ficar preso a lembranças dolorosas ou preocupações que ainda não aconteceram pode intensificar sofrimento. Tente trazer sua atenção para o agora: observe sensações, respire e agradeça pequenas coisas. O estado de presença fortalece a resiliência emocional e reduz ruminações mentais 🌱



Lembre-se:

Esses hábitos não substituem acompanhamento profissional em casos de sofrimento intenso, mas potencializam a prevenção e fortalecem sua saúde mental a longo prazo.

**Você merece cuidar de você! ❤️🌟
Pequenas ações diárias geram grandes transformações.**

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



⚡ O que é TDAH?

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta as capacidades de atenção, organização, impulsividade e autorregulação.

Não tem relação com preguiça ou falta de esforço. Ele envolve diferenças reais na atividade cerebral, especialmente em áreas ligadas à dopamina, responsável por foco, motivação e sensação de recompensa.

💡 Sintomas gerais do TDAH

💡 Desatenção:

- Começar tarefas e não concluir
- Esquecer compromissos
- Falta de organização
- Evitar tarefas longas ou complexas

⚡ Hiperatividade / Impulsividade:

- Sensação interna de aceleração
- Falar em excesso
- Interromper conversas
- Tomar decisões sem pensar

Esses sintomas aparecem na infância, mas podem acompanhar a pessoa por toda a vida.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



🌿 Como surge o TDAH?

O TDAH tem origem multifatorial, envolvendo:

🧍 Genética:

Altíssima influência hereditária.

🧠 Diferenças neurobiológicas:

- Córtex pré-frontal, dopamina e noradrenalina funcionam de forma diferente.

🤰 Fatores pré-natais e ambientais:

- Prematuridade, exposição a substâncias, estresse tóxico na infância.

⚠️ Não é causado por falta de limites, criação “errada” ou excesso de telas — embora esses fatores possam agravar sintomas em quem já tem predisposição.

❓ Tem cura?

O TDAH não tem cura, mas tem tratamento altamente eficaz.

Com acompanhamento adequado, as pessoas desenvolvem estratégias, ampliam consciência e vivem com muito mais equilíbrio e funcionalidade.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



🔍 Tipos de TDAH e seus sintomas

TDAH

Predominantemente Desatento (TDAH-I)

- Dificuldade de foco contínuo
- Esquecimentos frequentes
- Perder objetos com facilidade
- Distração por estímulos externos
- Lentidão para iniciar tarefas
- Parece “no mundo da lua”

É mais comum em meninas e mulheres, e por isso é muito subdiagnosticado.

TDAH

Predominantemente Hiperativo-Impulsivo (TDAH-H)

- Agitação física ou mental
- Inquietação constante (mexer mãos/pés)
- Falar muito, interromper conversas
- Impulsividade em decisões
- Dificuldade de esperar sua vez

Aparece com mais frequência na infância e costuma ser mais evidente para pais e professores.

TDAH Tipo Combinado (TDAH-C)

- É quando a pessoa apresenta tanto sintomas de desatenção quanto de hiperatividade/impulsividade.
- É o tipo mais comum na prática clínica.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



✳ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta

🟡 Dificuldade de atenção na escola

- Perder material
- Demorar para copiar tarefas
- Erguer o olhar e “viajar” durante explicações

► Na vida adulta se transforma em:

- Dificuldade para manter foco em reuniões
- Começar muitas coisas e não terminar
- Esquecer prazos e compromissos
- Sensação diária de “bagunça mental”

⚡ Hiperatividade e inquietação

- Ficar mexendo mãos e pés o tempo todo
- Falar muito ou interromper coleguinhas
- Dificuldade em ficar sentado sem se agitar

► Na vida adulta se transforma em:

- Dificuldade para manter foco em reuniões
- Começar muitas coisas e não terminar
- Esquecer prazos e compromissos
- Sensação diária de “bagunça mental”

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



✳ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta

… Impulsividade social e emocional

- Responder sem pensar
- Brigar por frustração rápida
- Dificuldade em esperar sua vez

► Na vida adulta se transforma em:

- Tomar decisões precipitadas (compras, relacionamentos, empregos)
- Reações emocionais intensas
- Culpa após explosões emocionais
- Problemas em relacionamentos por impulsividade

📘 Desorganização escolar

- Cadernos bagunçados
- Tarefas incompletas
- Esquecer trabalhos e materiais

► Na vida adulta se transforma em:

- Dificuldade com rotinas domésticas
- Procrastinação crônica
- Desorganização financeira
- Caos em agendas, e-mails, compromissos

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



✿ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta

📘 Autoestima prejudicada na infância

Muitas crianças são chamadas de:

- “Preguiçosas”
- “Bagunceiras”
- “Esquecidas”
- “Difíceis”

❤️ Relações sociais difíceis

- Ser mal compreendida pelos colegas
- Aparecer como “exagerada” ou “irritada”
- Dificuldade em seguir regras do grupo

► Na vida adulta se transforma em:

- Autocrítica excessiva
- Medo de falhar
- Perfeccionismo como forma de compensar
- Sensação de inadequação (“nunca sou bom o suficiente”)

► Na vida adulta se transforma em:

- Problemas em vínculos afetivos
- Medo de rejeição
- Ciclos de tentativas e rupturas
- Isolamento ou explosões emocionais

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



... Como se trata?

O tratamento é multimodal, ou seja, envolve diferentes estratégias:

💡 Psicoterapia:

- Desenvolve habilidades de organização, regulação emocional e estratégias de foco.

17 Terapia comportamental para Hábitos

- Apoio direto para rotina, planejamento e gestão do tempo.

🏃 Hábitos de vida:

- Atividade física, sono regulado e alimentação balanceada ajudam o cérebro a funcionar melhor.

💡 Suporte Psiquiátrico:

- Medicamentos estimulantes e não estimulantes podem melhorar atenção e impulsividade.

📘 Psicoeducação:

- Compreender o transtorno diminui culpa e aumenta autonomia.

📝 Anotações:

- Anotar os compromissos e afazeres, seja em agendas ou em celulares.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERTATIVIDADE



💡 Curiosidade

O TDAH está tão em evidência hoje porque:

- 📘 Redes sociais facilitaram o acesso a informações confiáveis e vivências reais.
- 📊 Avanços científicos tornaram o diagnóstico mais preciso.
- 👉 Meninas e mulheres foram por muito tempo invisibilizadas — sintomas mais internos (desatenção, ansiedade, esquecimentos) eram confundidos com personalidade.
- 👉 Muitos adultos só receberam diagnóstico após perceberem que viveram a vida “lutando para se organizar”.
Por isso, estamos vendo uma onda de diagnósticos tardios, que em muitos casos traz alívio, compreensão e acolhimento.

🌿 Mensagem importante

O adulto com TDAH não “apareceu do nada”. Ele é, muitas vezes, uma criança que tentou se adaptar sozinha, criando estratégias de sobrevivência emocional — que hoje já não funcionam mais.
Mas com diagnóstico, apoio profissional e tratamento, é totalmente possível viver com foco, equilíbrio e leveza.
O que antes era dor vira compreensão e reorganização interna. ❤️🌿

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



Ɣ O que é TEA?

O TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento, descrito no DSM-5 e CID-11, que afeta a forma como a pessoa interage, se comunica, percebe e organiza o mundo ao redor.

Não é uma doença. Não é falta de afeto.

É uma maneira diferente de funcionar neurologicamente, com características que variam muito entre uma pessoa e outra.

O espectro é amplo: cada indivíduo tem forças, desafios e necessidades específicas.

Ɣ Como surge?

O TEA tem origem neurobiológica, com forte influência genética.

Fatores associados incluem:

⾊ Genética

🧠 Diferenças no desenvolvimento cerebral fetal

🤰 Fatores gestacionais (prematuridade, infecções, complicações)

⚠️ Importantíssimo: não existe relação com estilo parental, telas ou “frieza emocional”.

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



💡 Sintomas mais comuns do TEA

♥ Comunicação e interação social:

- Dificuldade em entender linguagem não verbal
- Conversas mais objetivas e literais
- Preferir ficar sozinho
- Desafios em iniciar ou manter interações

🌿 Comportamentos e interesses:

- Movimentos repetitivos (balançar mãos, alinhar objetos)
- Interesses intensos e hiperfocados
- Aderência forte a rotinas

🎵 Sensibilidade sensorial:

- Incômodo com barulhos, cheiros, texturas ou luzes
- Ou, ao contrário, buscar estímulos intensos

🧠 Padrão cognitivo:

- Alta capacidade em temas específicos
- Pensamento lógico, objetivo e detalhista

Se os pais suspeitam de TEA, o caminho é:

1. Pediatra👉 triagem
 2. Neuropediatra ou psiquiatra infantil👉 avaliação diagnóstica
 3. Psicólogo infantil👉 avaliação comportamental e orientação
 4. TO + Fono (se necessário)👉 intervenções
- O mais importante é: não esperar “mais um pouco”.

Quanto antes vier a orientação, mais leve e fluido será o desenvolvimento da criança. 🌸🌟

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



Tipos de TEA e seus sintomas

O DSM-5 unificou diagnósticos (como autismo clássico, Síndrome de Asperger e TGD) dentro de um único termo: TEA.
Mas, na prática clínica, observamos níveis de suporte:

Nível 1

- **Necessita pouco suporte**

Sintomas mais leves, mas presentes no dia a dia:

- Dificuldade em iniciar interações sociais
- Preferência por rotinas e previsibilidade
- Sensibilidade a estímulos (sons, luz, toque)
- Comunicação literal ou objetiva
- Interesses intensos e focados

Nível 2

- **Necessita suporte moderado**

- Maior dificuldade em interações sociais
- Mudanças de rotina podem gerar ansiedade
- Comunicação mais limitada ou monótona
- Necessidade de apoio para organização e autorregulação
- Comportamentos repetitivos mais evidentes

Nível 3 — Necessita suporte substancial

- Dificuldades significativas de comunicação
- Interação social bastante reduzida
- Necessidade constante de suporte para atividades diárias
- Comportamentos repetitivos intensos
- Sensibilidade sensorial muito elevada

Cada nível fala sobre **SUPORTE**, não sobre valor, capacidade ou inteligência.

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



✿ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta (TEA)

O TEA se manifesta desde a primeira infância, mas muitos sinais passam despercebidos. Esses padrões iniciais podem se transformar em desafios importantes na vida adulta — mas também podem virar forças, quando compreendidos e apoiados.

👉 Dificuldades de comunicação social na infância

- Evitar contato visual
- Fala literal, direta e objetiva
- Preferir brincar sozinho
- Dificuldade em entender ironias ou “entrelinhas”

👉 Na vida adulta se transforma em:

- Desconforto em ambientes sociais
- Comunicação considerada “seca” ou “dura” pelos outros
- Dificuldade em interpretar intenções, nuances e subtextos
- Cansaço social após interações longas

👉 Hiper ou hipossensibilidade sensorial

- Incômodo com barulhos, cheiros, luzes fortes ou roupas com textura específica
- Necessidade de rituais sensoriais (rodar, balançar, alinhar objetos)

👉 Na vida adulta se transforma em:

- Sensação de sobrecarga em ambientes caóticos (shoppings, festas, trânsito)
- Exaustão mental após estímulos intensos
- Comportamentos de autorregulação (fidget, movimento repetitivo, rotinas rígidas)
- Evitar lugares por desconforto sensorial

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



✿ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta (TEA)

✿ Dificuldade com mudanças de rotina e transições

- Sofrer com alterações inesperadas
- Aderência rígida a padrões
- Ansiedade ao mudar de atividade

► Na vida adulta se transforma em:

- Preferência por previsibilidade
- Estresse elevado diante de improvisos
- Dificuldade com ambientes de trabalho muito dinâmicos
- Sensação de “perder o chão” com pequenas mudanças

✿ Hiper ou hipossensibilidade sensorial

- Incômodo com barulhos, cheiros, luzes fortes ou roupas com textura específica
- Necessidade de rituais sensoriais (rodar, balançar, alinhar objetos)

► Na vida adulta se transforma em:

- Sensação de sobrecarga em ambientes caóticos (shoppings, festas, trânsito)
- Exaustão mental após estímulos intensos
- Comportamentos de autorregulação (fidget, movimento repetitivo, rotinas rígidas)
- Evitar lugares por desconforto sensorial

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



✿ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta (TEA)

🧠 Interesses restritos e hiperfoco na infância

- Interesse intenso por temas específicos (dinossauros, mapas, trens, astronomia...)
- Manter o mesmo foco por longos períodos

➡ Na vida adulta se transforma em:

- Hiperfoco em áreas de trabalho (podendo se tornar uma habilidade valiosa)
- Trabalho intenso sem perceber o tempo passar
- Dificuldade em “desligar” do tema de interesse
- Profissões profundamente especializadas

❤️ 5. Desafios emocionais e sociais

- Crises de choro ou irritabilidade por frustração
- Dificuldade em ler expressões faciais
- Sensação de “não entender o jogo social”

➡ Na vida adulta se transforma em:

- Ansiedade social
- Medo de ser mal interpretado
- Dúvidas constantes sobre “como devo agir?”
- Distanciamento ou isolamento para evitar exaustão

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



✿ Sintomas comuns na infância e como impactam a vida adulta (TEA)

➤ Máscara social (camuflagem)

- muito comum em meninas
- A criança observa e imita o comportamento dos outros para “parecer normal”
- Esconde desconfortos, tenta encaixar-se a qualquer custo

➤ Na vida adulta se transforma em:

- Exaustão emocional
- Burnout frequente
- Sensação de viver “atuando o tempo todo”
- Autoconhecimento reduzido (“quem eu sou de verdade?”)

✿ Mensagem importante

O adulto autista é, muitas vezes, uma criança que nunca recebeu o apoio certo — apenas expectativas, rótulos e cobranças.

Com informação, diagnóstico e acolhimento, a história muda.

A pessoa passa a entender seu funcionamento e se reconectar consigo mesma, com mais compaixão e autenticidade. ❤️

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



Como se trata?

O objetivo é autonomia, bem-estar e qualidade de vida.

Psicoeducação e apoio familiar

- Ajuda na compreensão das características e necessidades da pessoa autista.

Apoio escolar estruturado

- Adaptações adequadas ao perfil da criança ou adolescente.

Terapias ocupacionais e sensoriais

- Auxiliam na regulação sensorial e independência.

Terapias comportamentais baseadas em evidências

- Focam em ampliar habilidades sociais, emocionais e adaptativas.

Acompanhamento psiquiátrico (quando necessário)

- Para manejo de comorbidades como ansiedade, TDAH ou depressão.

Terapias de comunicação

- Fonoaudiologia e intervenções sociais quando necessário.

? Tem cura?

Não. Mas, não há nada para “curar” — há sim habilidades para fortalecer, compreender e acolher.

Com intervenções adequadas, a pessoa autista pode viver com autonomia, bem-estar e prosperidade emocional.

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



🔍 Curiosidade

O TEA está cada vez mais em evidência porque:

📘 A ciência avançou

Hoje temos critérios diagnósticos mais amplos e sensíveis.

📘 A internet deu voz a adultos autistas – Relatos reais ajudaram muita gente a se reconhecer no espectro.

🔴 Antigamente, meninas e mulheres não eram diagnosticadas. Os sintomas eram percebidos como “tímidas”, “sensíveis” ou “estranhas”.

🟡 Por isso tantos adultos estão recebendo diagnóstico agora

O reconhecimento tardio traz alívio, explicação de anos de sofrimento silencioso, e uma rota mais autêntica de autocuidado.

❤️ O TEA não define limites —
define singularidade. 🌱

Com compreensão, apoio e psicoeducação, é possível construir uma vida plena, funcional e cheia de significado.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR (TAB)



Transtorno Afetivo Bipolar (TAB)

O Transtorno Afetivo Bipolar (também chamado de transtorno bipolar) é um distúrbio psiquiátrico caracterizado por alterações intensas e persistentes de humor. Essas mudanças afetam a energia, comportamento, pensamentos e a capacidade funcional do indivíduo no dia a dia

Diferente das oscilações emocionais comuns, o TAB alterna períodos de mania (euforia e aceleração) e depressão (tristeza profunda e lentidão), podendo causar prejuízo significativo à vida pessoal, profissional e social.

💡 Transtorno Bipolar I

Episódios maníacos intensos, durando pelo menos 7 dias, muitas vezes exigindo hospitalização. Episódios depressivos são frequentes e duram, em média, duas semanas.

💡 Transtorno Bipolar

Não Especificado (TAB-NES)

Para quadros que não se encaixam exatamente nas categorias acima, mas apresentam sintomas clínicos significativos.

💡 Transtorno Bipolar II

Caracterizado por episódios depressivos intensos intercalados com episódios hipomaníacos (mais leves do que mania completa). Não há mania plena.

💡 Transtorno Ciclotímico (Ciclotimia)

Oscilações de humor mais leves, porém crônicas, durando pelo menos 2 anos em adultos (1 ano em jovens), sem atingir critérios completos de mania ou depressão.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR (TAB)



⚡ Episódios de Mania

Durante um episódio maníaco, a pessoa pode apresentar:

- Aumento intenso de energia e atividade física
- Sensação anormal de alegria ou euforia 😊
- Irritabilidade e impaciência 😡
- Pensamentos acelerados e fala rápida 💬
- Impulsividade 💸
(gastos excessivos, projetos grandiosos, comportamentos arriscados)
- Diminuição significativa da necessidade de sono 😴

**Essas alterações podem afetar relacionamentos,
decisões financeiras e segurança pessoal.**

🔥 Episódios Hipomaníacos

São semelhantes à mania, porém mais leves. Costumam passar despercebidos ou serem confundidos com “fases produtivas” da vida:

- Energia elevada ⚡ | • Bem-estar e autoconfiança
- Menor necessidade de sono | • Aumento da produtividade

Apesar de menos intensos, ainda podem gerar riscos.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR (TAB)



Episódios Depressivos

Nesta fase, ocorre uma queda significativa de energia e humor:

- Tristeza profunda e persistente 😞 | • Sentimentos de culpa 💔
- Perda de interesse em atividades antes prazerosas
- Fadiga e lentidão mental/corporal | • Alterações no apetite e peso 🍜
- Dificuldade de concentração | • Sentimentos de inutilidade 💔
- Pensamentos de morte ou suicídio (atenção!) 🚨

Essa fase pode impactar autoestima, motivação e funcionalidade diária.

Como o TAB se Desenvolve?

Não é culpa da pessoa, nem “falta de controle” e merece cuidado.

As causas são multifatoriais:

Genética

Há forte influência hereditária; histórico familiar aumenta o risco.

Experiências traumáticas

Violência, negligência, abuso físico/emocional/sexual na infância aumentam vulnerabilidade.

Estrutura e função cerebral

Alterações em regiões que regulam humor, impulsividade e motivação podem contribuir.

Uso de substâncias

Alcool e drogas podem desencadear, agravar ou antecipar episódios.

Neurotransmissores

Desequilíbrios de serotonina, dopamina e noradrenalina interferem na regulação emocional.

Estresse crônico

Excesso de demandas emocionais funciona como gatilho para quem já possui predisposição.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR (TAB)



💡 Existe Prevenção?

Embora o TAB não possa ser “evitado”, é possível reduzir riscos e diminuir intensidade dos episódios:

📘 Conscientização

Conhecer sintomas ajuda na identificação precoce e tratamento rápido.

🌿 Redução do Estresse

Mindfulness, yoga, respiração profunda e técnicas de relaxamento diminuem ativação fisiológica.

🚫 Evitar Substâncias

Limitar álcool e evitar drogas recreativas diminui risco de crises.

🏃♂️ Estilo de Vida Saudável

Sono regulado, atividade física, alimentação equilibrada e rotina.

🏥 Acompanhamento Médico

Consultas regulares com psiquiatra e psicólogo monitoram sintomas e ajustam intervenções.

🧠 Psicoterapia

Ajuda na construção de estratégias de enfrentamento, percepção de gatilhos e regulação emocional.

❤️ Pessoas com TAB podem ter vida plena, estável e funcional com acompanhamento adequado.

Tratamento não significa fraqueza — significa autocuidado.

Você não está só ⭐

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE (TPB)



⚠️ Transtorno de Personalidade Borderline (TPB)

Também conhecido como Transtorno de Personalidade Limítrofe, o TPB é um transtorno de personalidade caracterizado por instabilidade intensa nas relações interpessoais, na autoimagem, no humor e no comportamento. Pessoas com TPB costumam apresentar hipersensibilidade à possibilidade de rejeição ou abandono, vivendo emoções de maneira intensa e rápida. ⚡💔

Os transtornos de personalidade são padrões persistentes e inflexíveis de pensar, sentir e se relacionar, que geram sofrimento significativo e podem prejudicar a capacidade funcional do indivíduo no trabalho, na escola e nos relacionamentos 💡💥



Base Científica

Pesquisas apontam que o TPB envolve alterações nos sistemas que regulam:

- serotonina (impulsividade/agressividade)
- dopamina (recompensa/impulsividade)
- amígdala cerebral (respostas emocionais)

Esses mecanismos ajudam a explicar a sensibilidade emocional característica do transtorno.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE (TPB)



Características e Vivências Comuns

Pessoas com TPB costumam ter dificuldades profundas com o medo de perder vínculos importantes. Esse medo pode desencadear comportamentos impulsivos ou tentativas desesperadas de evitar separações reais ou imaginadas 😱.

Devido às emoções intensas, muitas vivem crises afetivas que podem resultar em comportamentos autodestrutivos — por isso, uma rede de apoio e acompanhamento profissional são essenciais.

O TPB também pode aparecer junto com outros quadros, como:

- depressão
- ansiedade (incluindo síndrome do pânico)
- transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)
- transtornos alimentares
- uso problemático de substâncias

Essa comorbidade intensifica o sofrimento emocional. 😔

💕 Grupo B — Perfis Emocionais Intensos

O TPB faz parte do Grupo B dos transtornos de personalidade, caracterizado por indivíduos frequentemente rotulados como “dramáticos”, “imprevisíveis” ou “difíceis”.

Nesse grupo também estão:

- transtorno narcisista
- transtorno histriônico
- transtorno antissocial

Esses rótulos, porém, escondem sofrimento profundo e não devem ser usados de maneira pejorativa. 💔

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE (TPB)



🛡 Existe Prevenção?

Embora não exista uma forma garantida de evitar o TPB, algumas estratégias podem reduzir riscos e favorecer qualidade de vida:

📘 Conscientização

Conscientização ajuda na identificação precoce e diminui estigmas.

🧠 Terapia

Reduz impulsividade, melhora vínculos e auxilia na regulação emocional.

👥 Rede de Apoio Social

Relacionamentos seguros e acolhedores fortalecem a autorregulação emocional.

👪 Intervenção Familiar

Capacitar familiares sobre como compreender e lidar com o TPB melhora o prognóstico e diminui recaídas.

🌿 Autocuidado

Atividade física, relaxamento, alimentação equilibrada e rotina são protetores importantes.

😊 Intervenção Precoce

Apoio psicológico para crianças e adolescentes diante de sofrimento emocional previne agravamentos.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE (TPB)



⌚ Principais Sintomas do TPB

❤️🔥 Relacionamentos intensos e instáveis

Vínculos que oscilam entre extrema idealização e desvalorização.

⌚ Sentimento de vazio

Uma sensação constante de falta de propósito ou conexão.

⭐ Impulsividade

Comportamentos de risco, como automutilação, gasto compulsivo, abuso de substâncias, direção perigosa ou alimentação compulsiva.

⚡ Instabilidade emocional

Mudanças rápidas de humor, que podem durar horas ou dias.

😤 Baixa tolerância à frustração

Pequenos conflitos podem parecer catástrofes emocionais.

⚠️ Tentativas ou ameaças suicidas

Como forma de aliviar dor emocional intensa ou evitar abandono.

🔒 Dificuldade em confiar

Sensações de ameaça, desconfiança e insegurança.

📋 Problemas de autoimagem

Crises de identidade, mudanças constantes em valores, gostos, autoestima e estilo.

🔴 Medo intenso de abandono

Mesmo em situações neutras, podendo desencadear pânico, raiva ou desespero.

🚧 Por que essas emoções são tão intensas?

Pela hiperatividade emocional, ou seja, sentem tudo de forma ampliada — tanto o amor quanto a dor.

O cérebro do TPB reage mais rápido e demora mais para retornar ao estado emocional neutro.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE (TPB)



💡 Por que esse transtorno acontece?

A origem do TPB envolve fatores biológicos, psicológicos e ambientais:

🧍 Tendência genética

Histórico familiar pode aumentar a predisposição.

🧠 Alterações neurobiológicas

Diferenças em estruturas e neurotransmissores que regulam emoções e impulsos podem influenciar o quadro.

😊 Experiências traumáticas

Trauma infantil, negligência, abuso emocional/físico/sexual e separação precoce de cuidadores são fatores de risco importantes.

Esses fatores não determinam o TPB sozinhos, mas aumentam a vulnerabilidade ao longo da vida.

**O TPB não define quem a pessoa é.
Buscar ajuda é um ato de coragem!
Você merece cuidado e compreensão ✨**

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA (TPN)



👑 Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN)

O Transtorno de Personalidade Narcisista é um transtorno de personalidade caracterizado por um padrão persistente de grandiosidade, necessidade intensa de admiração e falta de empatia nas interações interpessoais 🙀🌟

Pessoas com esse transtorno tendem a se perceber como superiores, apresentam grande sensibilidade a críticas e podem reagir com raiva, vergonha ou humilhação quando sua imagem é ameaçada.

Assim como outros transtornos de personalidade, esse padrão é duradouro, presente em diferentes contextos e pode gerar sofrimento significativo para a pessoa e para quem convive com ela.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA (TPN)



Como o Transtorno se Desenvolve?

O desenvolvimento é multifatorial e envolve:



Genética

Há indícios de predisposição hereditária, especialmente quando há histórico familiar de transtornos de personalidade.



Bases neurobiológicas

Alterações em regiões cerebrais relacionadas à regulação emocional, empatia e autoconceito podem contribuir.



Ambiente e desenvolvimento

Experiências na infância, como:

- supervalorização excessiva | • negligência afetiva
- falta de validação emocional podem favorecer padrões narcisistas ao longo da vida.



Traumas precoces

Humilhações, abandono ou críticas constantes podem gerar um “falso eu” grandioso para proteção psicológica.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA (TPN)



⌚ Sintomas e Características Comuns

- Fantasias de sucesso, poder e beleza
- Expectativa de tratamento especial
- Explorar emocionalmente outras pessoas (manipulação)
- Inveja de outros ou crença de que outros o invejam
- Comportamentos arrogantes e competitivos
- Necessidade de controle em relações
- Medo interno de inadequação (muitas vezes escondido)

🔒 Mecanismos Internos

- medo profundo de rejeição | • vergonha crônica
- sensação de ser “nunca bom o suficiente”

⭐ Impactos na Vida

- conflitos recorrentes em relacionamentos
- dificuldades em equipes de trabalho
- baixa tolerância à frustração | • isolamento social
- oscilação emocional (quando ego é ameaçado)

Em alguns casos, podem coexistir (comorbidades):

- depressão | • ansiedade | • abuso de substâncias
- transtornos alimentares | • outros transtornos

O tratamento precisa ser empático e cuidadoso.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA (TPN)



💚💜 Como se Comporta uma Pessoa com TPN?

👑 Sentimento de grandiosidade

Percepção ampliada das próprias habilidades e importância.

💔 Relacionamentos difíceis

O foco nas próprias necessidades pode levar a vínculos superficiais ou desgastantes.

▢ Autoestima frágil

Apesar da aparência confiante, o autoconceito pode ser instável.

👉 Necessidade de admiração

Busca constante por elogios, reconhecimento e validação externa.

☒ Hipereatividade a críticas

Pequenas observações negativas podem gerar raiva, vergonha ou retirada.

🚫 Baixa empatia

Dificuldade em reconhecer e se colocar no lugar do outro emocionalmente.

💡 Existe Prevenção?

Embora não exista prevenção garantida, algumas estratégias podem proteger o desenvolvimento da personalidade:

📘 Educação emocional precoce

Ensinar empatia, respeito e frustração saudável durante a infância.

👉 Ambiente equilibrado

Nem superproteção, nem negligência, validação realista é essencial.

🧠 Psicoterapia

Ajuda na autorregulação, empatia e construção de identidade emocional saudável.

👉 Intervenção familiar

Orientação para familiares melhora comunicação e reduz conflitos.

👥 Conexões seguras

Relações amorosas com limites protegem a autoestima.

👉 Autocuidado

Sono, atividade física, rotina e relaxamento fortalecem saúde mental.

RAÍSSA PAVONI SILVA REBELLES



Sobre a Profissional



Sou Psicóloga há mais de **10 anos** atuando com dedicação no cuidado da saúde mental de **jovens, adultos e casais**.

Realizo atendimentos online, garantindo praticidade, conforto e sigilo para que você possa falar sobre suas emoções de onde estiver.

Acredito que **psicoterapia é para todos**
— e não apenas para quem está “muito mal” ou “louco”

👉 Cuidar da mente é um ato de amor-próprio e responsabilidade

Atuo no **diagnóstico** e acompanho pessoas que estão passando por desafios emocionais, oferecendo **acolhimento, orientação técnica** e um **espaço seguro** para falar sobre sentimentos, sem julgamentos.

Se você está passando por:

Ansiedad | Dificuldades nas relações | Estresse

Depressão | Transtornos de personalidade

Burnout | Luto e transições de vida

Na terapia, caminhamos juntos para construir:

autoestima fortalecida | relações mais saudáveis

autonomia para escolhas | leveza diante dos desafios da mente

mais autoconhecimento | clareza emocional | qualidade de vida

Sua mente merece calma, cuidado e atenção

Estou aqui para acolher, orientar e caminhar ao seu lado

Vamos juntos?

www.psiraissapavoni.com

@psipavoni | (15) 99781-8359

Psi Raíssa Pavoni

CONTATO



psiraissapavoni.com



@psipavoni



+55 15 99781-8359

SARTRE

**“Somos muito pobres
se formos apenas
normais”**