

# GUIA PRÁTICO

## Transtornos Psiquiátricos

IDEALIZADO  
POR

Raíssa Pavoni

PSICÓLOGA

CRP

06/126646

**MEMORIZE:**

---

**.Nem tudo é Transtorno.**

**.Você não é seu Transtorno.**

# ÍNDICE

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

# 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) FIQUE 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.

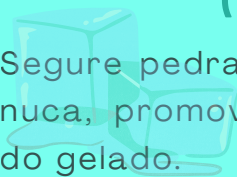
## (8) FAÇA ATIVIDADE FÍSICA

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

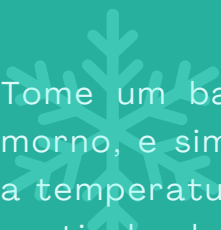
Fale com alguém de confiança, como um amigo, uma pessoa da família ou profissional de saúde mental. Compartilhar o que você está sentindo pode ajudar a aliviar a ansiedade e receber apoio pode ser reconfortante.

# CRISES: O QUE FAZER



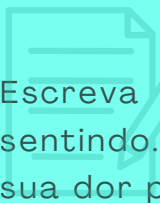
## (10) TÉCNICA DO GELO

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



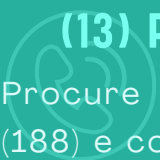
## (11) BANHO GELADO

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 TERAPÊUTICA

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 • calcanhar • 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.**



# 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.**



# 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 ✨



# 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.**

**🆘 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.

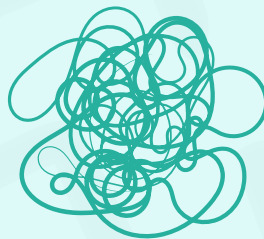
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, trabalho ou família
- Sensação persistente de que algo ruim está prestes a acontecer
- Dificuldade de relaxar e desconectar
- Medo extremo diante de objetos ou situações específicas
- Pânico em contextos sociais por medo de humilhação
- Ruminação mental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

## 🔬 Por que 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 Distórico 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 (Distímia)**

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 rumações 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

### ⚡ 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”

### ➡ 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.



### 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



## 🌱 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.

## 🌱 Como surge?

O TEA tem origem neurobiológica, com forte influência genética.

Fatores associados incluem:

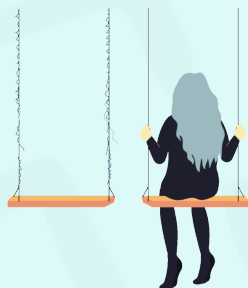
🧬 Genética

🧠 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

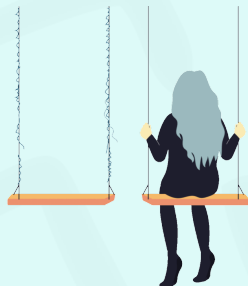
- Incômodo com barulhos, cheiros, luzes fortes ou roupas com textura específica
- Necessidade de rituais sensoriais (rodar, balançar, alinhar objetos)

### ➡ 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

### 🔊 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:

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

### ➡ 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

- Auxíliam 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.

### ⚠️ Tentativas ou ameaças suicidas

Como forma de aliviar dor emocional intensa ou evitar abandono.

### 🥵 Sentimento de vazio

Uma sensação constante de falta de propósito ou conexão.

### 🔒 Dificuldade em confiar

Sensações de ameaça, desconfiança e insegurança.

### 💥 Impulsividade

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

### 📅 Problemas de autoimagem

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

### ⚡ Instabilidade emocional

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

### 📖 Medo intenso de abandono

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

### 😞 Baixa tolerância à frustração

Pequenos conflitos podem parecer catástrofes emocionais.

### 🚧 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.

### 💡 Necessidade de admiração

Busca constante por elogios, reconhecimento e validação externa.

### 💔 Relacionamentos difíceis

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

### 🔥 Hipereatividade a críticas

Pequenas observações negativas podem gerar raiva, vergonha ou retirada.

### 📌 Autoestima frágil

Apesar da aparência confiante, o autoconceito pode ser instável.

### 🚫 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:

😰 Ansiedade | ❤️ 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](http://www.psiraissapavoni.com)



@psipavoni | 📞 (15) 99781-8359

*Psi Raíssa Pavoni*

# CONTATO



[psiraissapavoni.com](http://psiraissapavoni.com)



[@psipavoni](https://www.instagram.com/psipavoni)



**+55 15 99781-8359**

**SARTRE**

---

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