

GUIA DE COMO PERCEBER OS SINTOMAS



ANSIEDADE
PREOCUPAÇÕES
MEDOS
PENSAMENTOS
SINAIS DO CORPO
E MUITO MAIS...



E AÍ VEM A PERGUNTA QUE FICA REPETINDO NA MINHA CABEÇA...

SERÁ QUE SÓ EU ME SINTO ASSIM?

ESPERA... ISSO ACONTECE OUTRAS VEZES.

QUANDO MANDO MENSAGEM
E A PESSOA VISUALIZA E
NÃO RESPONDE.

E ai, bora sair hj?

19:32

19:32

Visualizado 19:33

Será que eu
falei algo
errado?

QUANDO EU PAREI PARA PRESTAR
ATENÇÃO, PERCEBI QUE NÃO ERA
SÓ NA APRESENTAÇÃO.

ACONTECIA EM
VÁRIAS SITUAÇÕES
DO MEU DIA.

ANTES OU DEPOIS DE PROVAS
E TRABALHOS.

E se eu tirar
uma nota
ruim?
E se eu
decepcionar
todo mundo?

QUANDO MEUS AMIGOS SAEM
E EU FICO DE FORA.

Será que eles
não gostam
mais de mim?

QUANDO VOU FALAR COM ALGUÉM
QUE EU GOSTO.

E se eu
travar?
E se ela achar
que eu sou
estranho?

QUANDO POSTO ALGO E FICO
OLHANDO AS REAÇÕES.

37

5

1

Será que ficou
bom? Será que
alguém vai
achar bobo?

QUANDO FICO ME COMPARANDO
COM TODO MUNDO.

Por que todo
mundo parece
ter a vida
mais fácil
que a minha?

QUANDO BRIGO COM MEUS PAIS
OU SOMOS DIFERENTES.

Eles não
entendem
nada...
acham que
sou o errado
sempre.

QUANDO VOU DORMIR E A
CABEÇA NÃO PARA.

E se der tudo
errado amanhã?
E se eu me
arrepender
de algo que
fiz hoje?

PERA... NÃO É SÓ NA APRESENTAÇÃO.
ISSO ACONTECE COMIGO
O TEMPO TODO.

O QUE SERÁ QUE ACONTECE COMIGO NESSAS HORAS?

3. ENTÃO... ISSO PODE SER ANSIEDADE?

ENTÃO EU TENHO
ALGUM PROBLEMA?

EU RESOLVI PESQUISAR.

coração acelerado



preocupação

pensar demais

vontade de evitar

medo de julgamento

...

Então
eu tenho
algum
problema?

VOCÊ NÃO
ESTÁ SOZINHO
NESSO.



CALMA. SENTIR ANSIEDADE FAZ PARTE.

ELA PODE APARECER
QUANDO ALGO IMPORTA,



QUANDO NOS
PREOCUPAMOS,



QUANDO ASSUSTA,



OU QUANDO ALGO PARECE
DIFÍCIL DEMAIS.



ELA PODE APARECER QUANDO ALGUMA COISA IMPORTA,
PREOCUPA, ASSUSTA OU PARECE DIFÍCIL.



ENTÃO O PROBLEMA
NÃO É SIMPLEMENTE
SENTIR ISSO...

A QUESTÃO É:
QUANTO ISSO ESTÁ
ATRAPALHANDO MINHA VIDA?

4. QUANDO COMEÇA A ATRAPALHAR?

COMEÇA A IMPORTAR QUANDO ISSO PASSA A ATRAPALHAR A MINHA VIDA DE VERDADE.

1) ESCOLA



Eu queria faltar só pra não apresentar.

2) AMIGOS



Melhor inventar uma desculpa.

3) SONO



Minha cabeça não desliga.

4) COISAS QUE GOSTO



Hoje não...

5) DIA A DIA



Eu penso tanto antes de fazer algumas coisas que às vezes nem faço.

TALVEZ NÃO SEJA SOBRE NUNCA SENTIR ISSO.
TALVEZ SEJA SOBRE PERCEBER QUANDO ISSO COMEÇA
A MANDAR DEMAIS NA MINHA VIDA.

PODE SER NO COMEÇO DE UM DIA RUIM.
PODE SER DEPOIS DE ALGO QUE ME DEIXOU
PENSANDO DEMAIS.
PODE SER SEM MOTIVO CLARO.

MAS QUANDO ISSO COMEÇA A TOMAR
ESPAÇO DEMAIS, É SINAL DE ATENÇÃO.

5. TÁ... E O QUE EU FAÇO?

Então eu tenho
que fazer isso parar?

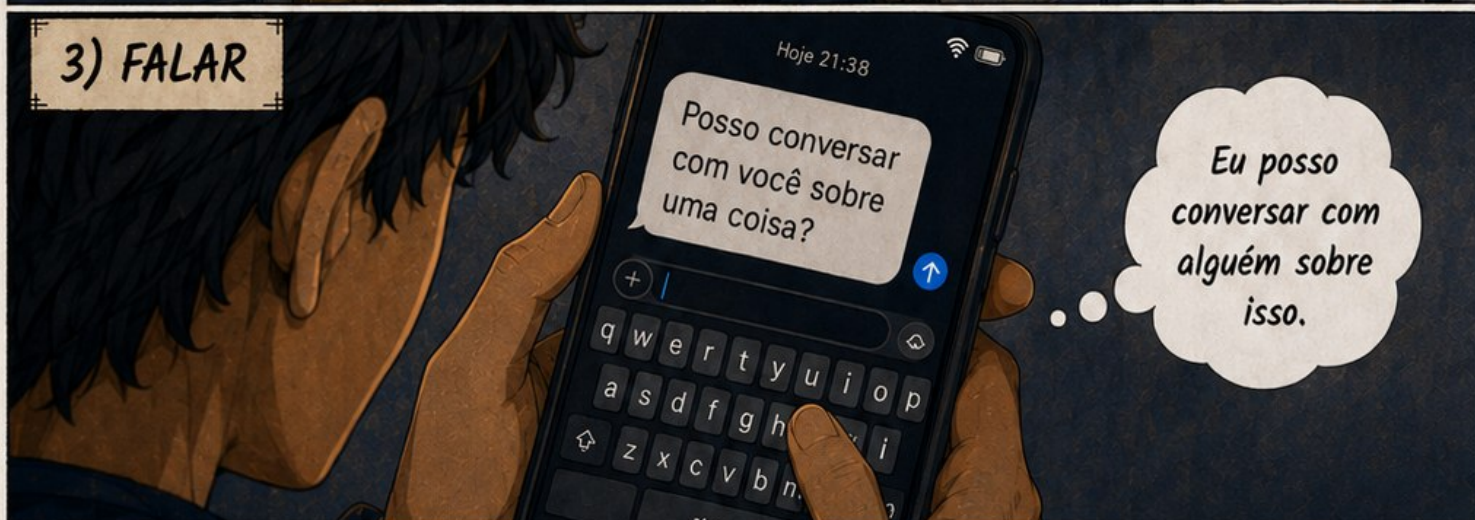
1) PERCEBER



2) NÃO SAIR CORRENDO



3) FALAR

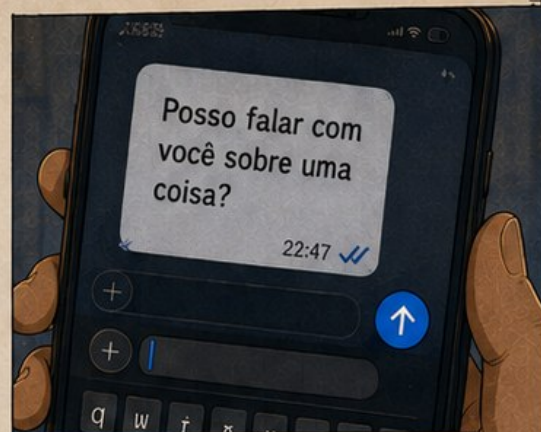


Dar um **passo pequeno** já é melhor
do que fugir pra sempre.

6. MAS EU PRECISO MESMO PEDIR AJUDA?



MAS... SE ISSO ESTÁ ME FAZENDO MAL, POR QUÊ EU PRECISO ESPERAR PIORAR PARA FALAR COM ALGUÉM?



PEDIR AJUDA NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ É FRACO.

SIGNIFICA QUE VOCÊ QUER CUIDAR DE VOCÊ.



PODE COMEÇAR POR ALGUÉM EM QUEM VOCÊ CONFIA.



PAIS OU RESPONSÁVEL



FAMILIAR



PROFESSOR



AMIGO DE CONFIANÇA



OUTRO ADULTO DE CONFIANÇA

E ESSA PESSOA PODE TE AJUDAR A ENTENDER SE É HORA DE PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL E COMO FAZER ISSO.

PEDIR AJUDA NÃO SIGNIFICA NECESSARIAMENTE COMEÇAR UMA TERAPIA AMANHÃ. PODE COMEÇAR SIMPLEMENTE CONTANDO PARA ALGUÉM O QUE ESTÁ ACONTECENDO.

7. E VOCÊ?



EU DECIDI FALAR
COM ALGUÉM.

TALVEZ O QUE VOCÊ
SENTE SEJA DIFERENTE
DO QUE EU SINTO.

TALVEZ ALGUMAS DESSAS
SITUAÇÕES TENHAM
PARECIDO FAMILIARES.

O QUE VOCÊ PERCEBEU
ENQUANTO LIA?

- ☐ Isso acontece comigo às vezes.
- ☐ Algumas dessas situações parecem muito comigo.
- ☐ Tem coisas que estão me atrapalhando.
- ☐ Acho que quero conversar com alguém.
- ☐ Ainda não sei.

VOCÊ NÃO PRECISA DESCOBRIR TUDO AGORA.
PERCEBER O QUE ESTÁ ACONTECENDO JÁ É UM COMEÇO.

SE DECIDIR PEDIR AJUDA,
COMECE POR ALGUÉM
EM QUEM VOCÊ CONFIA.



CONTATOS



Flávio Fernandes

Psicólogo

CRP 05/83643

Atendimento Clínico



Instagram:

@psi.flaviofernandes



Telefone:

22 99938-7439



Pâmela Azevedo

Psicóloga

CRP: 80165

Atendimento Clínico &
Avaliação Psicodiagnóstica



Instagram:

@pamelaazevedopsi



Telefone:

22 98806-0341



Local de atendimento:

R. Marques da Cruz, 86 - Centro,
São Pedro da Aldeia - RJ