

GUIA DE COMO PERCEBER OS SINTOMAS

- ☐ ANSIEDADE
- ☐ PREOCUPAÇÕES
- ☐ MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

ENTENDER
TAMBÉM É
CUIDAR.

PEQUENAS
PERCEPÇÕES
PODEM FAZER
GRANDES
DIFERENÇAS.

VOCÊ
TAMBÉM
IMPORTA



VOCÊ
CONSEGUE





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

SERÁ QUE SÓ EU ME SINTO ASSIM?

ESPERA... ISSO ACONTECE OUTRAS VEZES.

QUANDO EU PAREI PARA PRESTAR ATENÇÃO, PERCEBI QUE NÃO ERA SÓ NAQUELE MOMENTO.

ACONTECIA EM VÁRIAS SITUAÇÕES DO MEU DIA.

QUANDO MANDO MENSAGEM E A RESPOSTA VEM DIFERENTE.



Será que eu falei alguma coisa errada?

QUANDO MINHAS AMIGAS ESTÃO JUNTAS E EU ME SINTO DE FORA.



Será que elas cansaram de mim?

QUANDO POSTO ALGO E FICO OLHANDO AS REAÇÕES.



Será que ficou feio? Será que vão me julgar?

QUANDO ME COMPARO COM OUTRAS MENINAS.



Por que parece que todo mundo é mais bonita, mais segura, mais interessante?

QUANDO VOU FALAR COM ALGUÉM E PENSO DE MAIS.



E se eu parecer estranha? E se acharem que eu tô forçando?

QUANDO BRIGO COM ALGUÉM OU SINTO QUE DECEPCIONEI.



Será que a culpa foi minha?

QUANDO VOU DORMIR E MINHA CABEÇA NÃO PARA.



E se eu estraguei tudo hoje?

PERA... NÃO É SÓ NUMA SITUAÇÃO. **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?

QUANDO PAREI PARA PRESTAR ATENÇÃO, PERCEBI QUE NÃO ERA SÓ UMA COISA.

ACONTECIA EM VÁRIAS SITUAÇÕES DO MEU DIA.

EU RESOLVI PESQUISAR.

pensar demais

medo de julgamento

coração acelerado

vontade de evitar

comparação

...

Então eu tenho algum problema?

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA NISSO.

DIAS MELHORES TAMBÉM CHEGAM

CALMA. SENTIR ANSIEDADE FAZ PARTE.

ELA PODE APARECER QUANDO ALGO IMPORTA.



QUANDO EU ME PREOCUPO COM O QUE VÃO PENSAR.



QUANDO EU ME COMPARO DEMAIS.



OU QUANDO UMA SITUAÇÃO PARECE DIFÍCIL DEMAIS.



A ANSIEDADE 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



2) AMIZADES



3) SONO



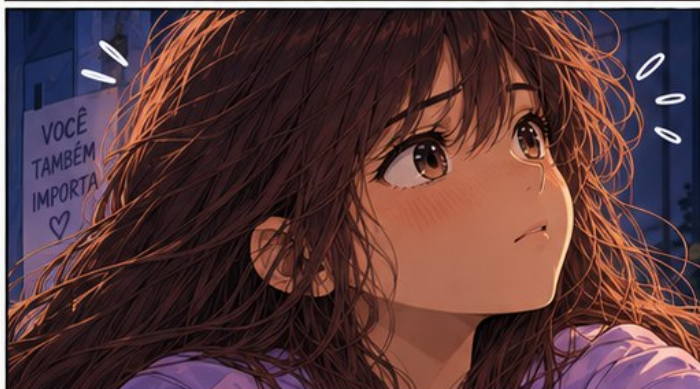
4) COISAS QUE EU GOSTO



5) DIA A DIA



TALVEZ NÃO SEJA SOBRE NUNCA SENTIR ISSO.
TALVEZ SEJA SOBRE PERCEBER QUANDO ISSO COMEÇA A TOMAR DECISÕES POR MIM.



PODE SER QUANDO EU EVITO A ESCOLA.
PODE SER QUANDO ME AFASTO DAS PESSOAS.
PODE SER QUANDO ATÉ O QUE EU GOSTO FICA DIFÍCIL.

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 SE ISOLAR



3) FALAR

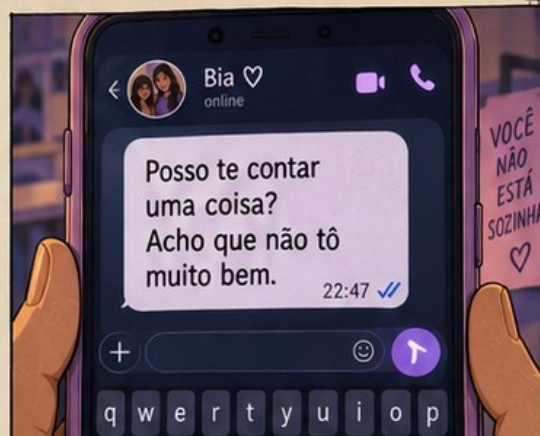


Dar um **passo pequeno** já é melhor
do que se fechar sozinha.

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 fraca.

Significa que você quer cuidar de você. 

PODE COMEÇAR POR ALGUÉM EM QUEM VOCÊ CONFIA.



MÃE OU RESPONSÁVEL



FAMILIAR



PROFESSORA / ORIENTADORA



AMIGA 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.
- ☐ Tenho me comparado demais.
- ☐ 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.



CADA
PEQUENO PASSO
TAMBÉM
CONTA



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