Psicologia na prática

WORKBOOK



Trauma emocional tem cura

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar lembrou que trauma quer dizer ferida. Ele não é só o que aconteceu com você, é o que ficou dentro de você depois. Pode nascer de grandes eventos, como um acidente ou uma violência, e também de pequenas desconexões emocionais repetidas, como a falta de acolhimento na infância. A boa notícia: as feridas podem ser tratadas, e o passado não precisa definir o presente.

COM CUIDADO

Vá no seu ritmo e pule o que doer demais. Este material não é para reviver o que aconteceu, e sim para perceber como isso aparece hoje e o que te ajuda. Se surgir muita angústia, pare, respire e procure apoio profissional.

> *"O que importa mesmo não é o que te aconteceu, mas o que a gente vai fazer daqui para frente."*

1. As feridas grandes e as pequenas

Duas pessoas podem passar pelo mesmo evento e só uma delas viver aquilo como trauma. Depende de como ela interpretou, dos recursos que tinha e do impacto que ficou. Sem entrar em detalhes, responda.

01 **Você reconhece na sua história alguma ferida grande, de um evento marcante? Dê só um nome a ela, se quiser.**

02 **E pequenas feridas repetidas: falta de acolhimento, rejeição, emoções que não podiam aparecer em casa?**

03 **Como essas feridas influenciam hoje a forma como você enxerga o mundo, as relações e as suas decisões?**

2. O que ficou no corpo e na mente

Alana explicou que o trauma pode deixar o cérebro em alerta mesmo quando o perigo não está ali, e o corpo preso em luta, fuga ou congelamento. Marque o que você percebe em você.

- [ ] Fico na defensiva com facilidade, mesmo sem ameaça real
- [ ] Algumas lembranças voltam como se estivessem acontecendo agora
- [ ] Em momentos de estresse, tenho dificuldade de pensar com clareza
- [ ] Tenho dificuldade de relaxar e de me sentir segura
- [ ] Às vezes travo, congelo, sem conseguir reagir
- [ ] Sinto tensão no corpo que não sei explicar
- [ ] Vivo mais para sobreviver do que para sentir prazer

01 Em que situações do seu dia o seu alarme interno costuma disparar?

3. Autenticidade ou aceitação

Para ser aceitos, muitas vezes abrimos mão de quem somos, e isso começa cedo, moldando o comportamento para agradar pais, professores e amigos. Parte da cura é reaprender a ser quem você é, sem tanto medo de rejeição.

01 **O que você aprendeu a esconder ou a mudar em você para ser aceita?**

02 **Onde, hoje, você ainda se define pelas expectativas dos outros?**

03 **Que parte autêntica sua você gostaria de deixar aparecer de novo?**

4. Ensinar segurança ao corpo

Para regular o sistema nervoso, Alana recomenda práticas como atenção plena e respiração diafragmática. Respire levando o ar para a barriga, devagar, por alguns minutos. Antes, marque de 0 a 10 o quanto o seu corpo se sente seguro agora.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **O que você percebeu no corpo depois de respirar? Em que momentos do dia essa prática pode entrar?**

02 **Com quem você se sente segura para mostrar o que sente: uma amizade, um familiar, um parceiro, uma psicóloga?**

5. Uma semana reconectando com a vida

Quem carrega traumas costuma viver em modo de defesa. Um passo importante é reaprender a sentir alegria e segurança no presente: arte, música, natureza, espiritualidade, movimento. Registre um momento por dia.

Dia	Momento bom que vivi	Quão segura me senti (0 a 10)	O que me ajudou
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Que atividade te trouxe mais presença? Como garantir que ela continue na sua rotina?**

6. Uma nova narrativa

Tratar o trauma não é esquecer nem agradecer pelo que aconteceu. É mudar a forma como essa experiência é guardada e interpretada, para que o passado não defina o presente.

01 **Que defesas você criou para se proteger: fechar o coração, assumir o que não é seu, se anestesiar?**

02 **Que frase sobre você mesma nasceu dessa ferida?**

03 **Como você gostaria de contar a sua história daqui para frente?**

Para fechar

01 **O amor e a segurança que faltaram não se perderam, ficaram encobertos pela dor. Que primeiro passo você quer dar para reencontrá-los?**

Feridas profundas pedem um espaço seguro para serem cuidadas. Na terapia você ressignifica o que viveu, reduz o impacto dos gatilhos, aprende a regular o corpo e encontra uma relação de confiança para atravessar esse caminho. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).