

**Cartilhas elaboradas
por alunos do 10º Semestre
de Psicologia, 2024 e 2025 (UNIFAE)**

MOSAICO

Vol. 2

**E-book reúne cartilhas que revelam
como a Psicologia ajuda
no cotidiano
das pessoas**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA PROF. OLIVEIRA NETO DA UNIFAE**

M894

Mosaico : cartilhas elaboradas por alunos do 10º semestre
de Psicologia, 2024 e 2025 (UNIFAE) / Ana Vergínia Mangussi da
Costa Fabiano ... [et al.].

– São João da Boa Vista : Editora UNIFAE, 2025.

193 p.

ISBN 978-65-01-9338-2

1. Psicologia. 2. Saúde. 3. Cotidiano.

I. Silva, Ana Cristina Salviato. II. Título.

CDD 158.1

Bianca Menezes de Azevedo – Bibliotecária CRB-8/9966

**Cartilhas elaboradas por alunos do
10º Semestre de Psicologia, 2024
e 2025 (UNIFAE)**

MOSAICO

Vol. 2



Reitoria - UNIFAE

Prof. Dr. Marco Aurélio Ferreira - Reitor
Profa. Dra. Alice Peruccheti Orrú - Vice-reitora
Prof. Dra. Anita Bellotto Leme Nagib – Pró-Reitora de Assuntos
Comunitários e Extensão
Prof. Dr. Silas Antonio Juvencio de Freitas Filho - Pró Reitor de
Graduação
Profa. Dra. Laura Ferreira de Rezende Franco - Pró
Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa
Prof. Dr. Carlos Eduardo Felix Correia – Pró-Reitor de Adminis-
tração

Editora Científica

Profa. Dra. Laura Ferreira de Rezende Franco

Editores Científicos Assistentes

Profa. Dra. Claudia da Silva Bitencourt
Prof. Dr. Paulo Roberto Alves Pereira
Prof. Dr. Vinícius Santos Andrade

Projeto Gráfico e Diagramação

Profa. Esp. Ana Paula Malheiros Romeiro
Profa. Esp. Daniela Leopoldino da Silva
Estagiário - João Gabriel Bertolin de Freitas

Produção Editorial e Revisão

Profa. Esp. Ana Paula Malheiros Romeiro
Profa. Esp. Daniela Leopoldino da Silva
Estagiário - João Gabriel Bertolin de Freitas

Normalização Bibliográfica

CRB-8/9966 - Bianca Menezes de Azevedo

Secretaria da Editora Universitária

Fábio Luis Vilela Pereir

Coordenadora do curso de Psicologia

Shirley Rosana R. B. Galhardi

SOBRE AS ORGANIZADORAS



Ana Verginia Mangussi da Costa Fabiano

Graduada em psicologia pelo Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino - FAE. Especialista em "Relações Interpessoais na Escola e a Construção da Autonomia Moral" pela UNIFRAN e em "Neuropsicologia Aplicada à Neurologia Infantil" pela

UNICAMP. Especialista em Neuropsicologia e Psicologia Hospitalar pelo Conselho Federal de Psicologia. Mestre em Educação, Ambiente e Sociedade pela UNIFAE e Doutora em Ciências pelo Programa de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo – USP/SP. Atua como psicóloga clínica e é docente do Curso de Psicologia e Medicina do Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino - UNIFAE. Supervisora de Estágio em Psicologia Hospitalar. Membro do Grupo de Estudos em Psicologia do Desenvolvimento Moral - GPDM - do IP-USP.

Ana Cristina Salviato Silva

Ana Salviato é graduada em Letras e Pedagogia. Doutora e mestre em Linguística (Unesp). Pesquisadora em Educomunicação, com ênfase em Comunicação para Saúde e Comunicação Antirracista. Orienta produção de cartilhas educativas em saúde destinadas a ações de prevenção, humanização do cuidado e divulgação científica para diferentes públicos. É docente da



Unifae em cursos da área de Saúde, Educação e Publicidade e Propaganda

SOBRE AS COAUTORAS



Betânia Alves Veiga Dell' Agli

Graduação em psicologia pela PUCCAMP, Especialização em Fundamentos da Educação Especial pela UFMS, Especialista em neuropsicologia pelo Conselho Federal de Psicologia, Mestre e Doutora em Educação pela Faculdade de Educação da Unicamp, Pós-doutora em Ciência Médicas pela FCM da UNICAMP. Docente Credenciada

no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano do Instituto de Psicologia da USP/SP. É membro do Grupo de Estudos em Psicologia do Desenvolvimento Moral - GPDM - do IP-USP. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino - UNIFAE.

Maria Carla Borges Sorbello

Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC- CAMP). Especialista em Psicoterapia Breve Operacionalizada e Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico. Atua com Avaliação Psicológica principalmente na área Clínica e Educacional. Docente e supervisora no curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino (UNIFAE)

ministrando aulas das disciplinas de avaliação da inteligência e personalidade.



AUTORES GRADUADOS DE PSICOLOGIA UNIFAE



**Adriana Elisa Campagnaro
de Oliveira**



**Ana Cicília de Oliveira
dos Santos**



Ana Laura Pereira dos Santos

**Camilli Vitória Trevizan
Silvestre**



Denis Anderson Gonçalves



**Eduardo de Andrade Turbino
Júnior**

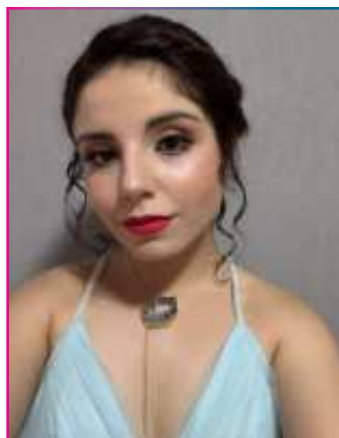




Gabriela Doval Betti



**Giovanna Moraes Ramos
Biazotto**



Giovanna Rodrigues



**João Francisco Silveira
Montouro**



Livia Pelaquim Silva



Rachel Cragel Ribeiro



Thais Fernanda Delfino



PREFÁCIO

Você está iniciando sua leitura do volume II do Mosaico. Foi esse o título escolhido para a coletânea de cartilhas produzidas anualmente por professores e alunos do curso de Psicologia da Unifae. A proposta do Mosaico é revelar as diferentes formas de como a Psicologia se insere no cotidiano das pessoas, entendendo suas necessidades, desejos, estudando comportamentos, cuidando da saúde mental e promovendo o desenvolvimento humano em suas complexas relações. Esta coletânea reúne cartilhas educativas elaboradas a partir de trabalhos baseados em evidências científicas com um propósito comum: utilizar estratégias e ferramentas da Comunicação para traduzir conhecimento científico em orientação clara, acolhedora e útil no cotidiano. Ao longo das páginas, o leitor encontrará materiais que nascem do encontro entre a formação acadêmica e demandas concretas de famílias, escolas e serviços de saúde, valorizando a psicoeducação como prática de cuidado e de prevenção.

A cartilha **Nos Detalhes do Dia a Dia** acolhe o educador com um convite simples: observar o cotidiano da sala de aula com olhar atento ao desenvolvimento das crianças. Seu propósito é auxiliar o professor como agente estratégico na identificação de sinais do TEA desde a primeira infância, sem reduzir a criança a um rótulo e com atenção ao encaminhamento adequado quando houver suspeita.

A cartilha **Conversando em família: como anda o diálogo aí?** convida pais e responsáveis a repensarem, com leveza e profundidade, a comunicação dentro de casa. Partindo das situações reais em que a convivência se desgasta, o material mostra como palavras e atitudes podem ferir — e como o diálogo pode, ao contrário, proteger vínculos e favorecer saúde mental e qualidade de vida das famílias.

A coletânea também oferece um material para acompanhar momentos sensíveis do ciclo de vida. A cartilha **Cuidando das Emoções na Gravidez** apresenta a gestação como um tempo de mudanças intensas, em que alegria e insegurança podem caminhar juntas. Ao longo da leitura, a leitora

compreenderá emoções comuns em cada trimestre e perceberá a importância de cuidar da saúde emocional durante toda a gravidez.

Em **Infância Hiperconectada: como isso pode afetar o desenvolvimento da criança?**, as autoras atentam para um desafio cotidiano para pais e responsáveis: o excesso de telas no desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças. Com linguagem clara e direta, a cartilha orienta, com base científica, a como buscar o equilíbrio e a criação de espaços de convivência, brincadeira e desenvolvimento “no mundo real”, sem culpabilizações.

Há, ainda, cartilhas voltadas ao manejo do sofrimento psíquico em diferentes intensidades e contextos. Como **O desafio da Autorregulação borderline (TPB)** os autores oferecem informações claras e ferramentas práticas para ampliar o autocuidado e o equilíbrio. O material apresenta caminhos para a autorregulação, que é central para reduzir impulsividade, suavizar emoções intensas e melhorar relações, com sugestões de técnicas (TCC/DBT), atenção plena e incentivo responsável à busca de ajuda.

Em **Cuidando de Si: estratégias de enfrentamento para familiares de pacientes oncológicos**, os autores se voltam para o acolhimento deste público, oferecendo estratégias de enfrentamento, suporte social e práticas de autocuidado. O material ajuda a reconhecer sentimentos como angústia e antecipação de perdas e orienta a procurar apoio na rede de atenção psicossocial quando a sobrecarga emocional se torna excessiva.

Por fim, a cartilha **Entendendo o luto: do processo natural ao transtorno** amplia o olhar para a experiência da perda, acolhe a dor como processo humano e lembra que, quando o sofrimento se prolonga e limita a vida, buscar ajuda é parte do cuidado.

Esperamos que este Mosaico seja lido como convite ao entendimento, ao diálogo e à ação responsável. As cartilhas não substituem acompanhamento profissional, mas podem abrir conversas necessárias, orientar decisões e fortalecer redes de apoio. Se, em algum momento, o leitor se reconhecer nas páginas — como educador(a), familiar, gestante, jovem, cuidador(a) ou profissional —, que encontre aqui não apenas informação, mas também acolhimento e a certeza de que cuidado se constrói em comunidade.

Boa leitura!

Ana Cristina e Ana Verginia

Sumário

Cartilhas	15
Conversando em família: como anda o diálogo aí?	16
Cuidando das emoções na gravidez	41
Cuidando de si: estratégias de enfrentamento para familiares de pacientes oncológicos	70
Entendendo o luto: do processo natural ao transtorno	87
Infância hiperconectada: como isso pode afetar o desenvolvimento da criança?	110
Nos detalhes do dia a dia: guia rápido para reconhecer o transtorno do espectro autista (TEA) em sala de aula	136
Transtorno de personalidade borderline: o desafio da autorregulação	162



CARTILHAS

PSICOLOGIA
UNIFAE

CONVERSANDO EM FAMÍLIA COMO ANDA O DIÁLOGO AÍ?



Adriana Elisa Campagnaro de Oliveira

UNIFAE

CURSO DE PSICOLOGIA

Orientação temática/metodológica

Profa. Dra. Ana Cristina Salviato Silva

Profa. Dra. Ana Vergínia Mangussi da
Costa Fabiano

Autora

Adriana Elisa Campagnaro de Oliveiraira

Impressão



2024

Olá, caro leitor!

Sou a Psicóloga Adriana, e preparei esta cartilha para falar de um assunto muito importante: a **COMUNICAÇÃO FAMILIAR**.

A todo momento estamos trocando informações, experiências e emoções, mesmo sem emitir som.

A comunicação é essencial para a socialização e para o bem estar do indivíduo e daqueles com quem ele convive.

Pais e responsáveis por crianças e adolescentes sentem-se, muitas vezes, perdidos e frustrados por não conseguirem se comunicar com seus filhos.

No convívio familiar, nosso comportamento e nossas palavras podem magoar aqueles que estão ao nosso redor e isso gera conflitos que prejudicam a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas que convivem.

Não seria ótimo se todos soubessem se comunicar e expressar melhor seus sentimentos, sem violência e com empatia?

Nós, os responsáveis por crianças e adolescentes, podemos melhorar a interação familiar por meio de algumas técnicas de comunicação e, sobretudo, por meio do exemplo.

Pensando nisso, vou compartilhar com vocês algumas dicas, baseadas nos princípios da comunicação não-violenta (CNV), para que consigam melhorar o relacionamento entre os integrantes da família e criar, assim, um ambiente mais saudável e acolhedor.

Vamos lá?



"Se você falar com um homem numa
linguagem que ele compreende,
isso entra na cabeça dele.
Se você falar com ele em sua própria
linguagem, você atinge seu **coração**."

**Nelson
Mandela**



O que é comunicação?

A comunicação é o processo de troca de informações, sentimentos e ideias entre indivíduos. É uma habilidade que deve ser praticada e aperfeiçoada.



Por que a comunicação familiar é importante?

A comunicação é essencial para a interação social, permitindo a construção de relacionamentos, a resolução de conflitos e a colaboração.





Uma comunicação eficaz envolve clareza, empatia e escuta ativa.

Comunicação verbal, é quando as pessoas se expressam por meio de palavras.



Comunicação não verbal, mesmo sem palavras, os gestos e postura da pessoa demonstram seus sentimentos.



O problema é quando esses dois tipos de comunicação não são compreendidos pelo interlocutor. Embora você queira fazer o melhor, sua expressão e suas palavras demonstram o contrário.



Meu pai não me deixa fazer nada!

Falhas na comunicação podem gerar confusões de sentimentos entre membros da família, por isso a importância de uma comunicação aberta.



Eu só quero protegê-la...

Você sabe a diferença entre a comunicação aberta e a comunicação fechada?



Uma **comunicação aberta** é aquela em que os filhos expressam seus sentimentos sem medo de represálias, em uma situação na qual é acolhido com carinho e respeito.

Em uma **comunicação fechada**, os pais reagem na expressão e verbalmente, antes mesmo de ouvir os filhos. Isso pode resultar em um ambiente de insegurança no qual os filhos optarão pelo silêncio ou mentiras.



Técnicas para uma Comunicação Eficaz:

Escuta Ativa

envolve prestar atenção total ao que a outra pessoa está dizendo, demonstrando interesse genuíno e compreensão. Isso vai além de simplesmente ouvir as palavras; inclui observar a linguagem corporal, expressões faciais e o tom de voz do falante.



Empatia

significa compreender e compartilhar dos sentimentos e experiências do outro. Ela envolve, não apenas reconhecer o que seu filho está sentindo, mas também se colocar no lugar dele, tentando ver a situação a partir de sua perspectiva.

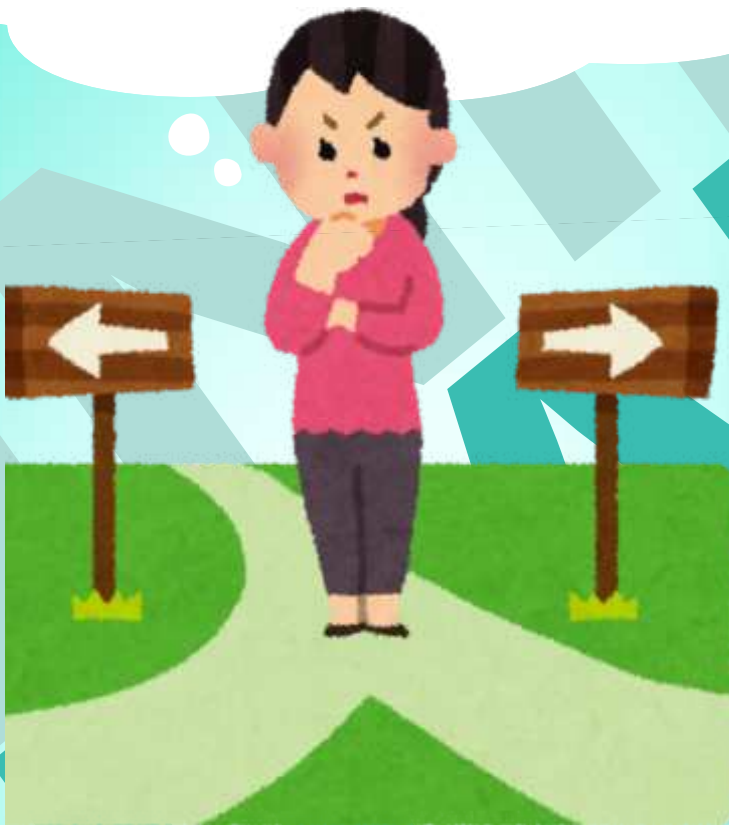


Ser claro e direto

use palavras simples e específicas; foque no que é mais importante; evite confusões e escute atentamente os outros. Expresse sentimentos de maneira cuidadosa, mantenha a calma durante as conversas (sabemos que nem sempre é fácil, mas vai valer a pena!) Defina claramente o que espera dos outros.



Como corrigir meu filho?



A hora de corrigir um filho pode ser desafiadora para muitos pais, especialmente quando há o receio de criar distância no relacionamento. Por isso, é essencial que a correção seja feita de forma respeitosa e empática.

UNIFAE

Pratique a **comunicação não-violenta**,
que é uma forma de se expressar e
ouvir os outros de maneira respeitosa
e empática, sem usar críticas,
julgamentos ou agressões.

Envolve expressar necessidades e sentimentos
sem culpar ou criticar o outro.



Ela envolve quatro passos principais:

1. Observar a situação sem fazer julgamentos



Você é um irresponsável!
Chegou atrasado na escola
de novo?

Quando você chama seu filho de "irresponsável", está colocando sua opinião sobre o comportamento dele, e isso pode fazê-lo se sentir atacado. Isso dificulta a conversa e pode acabar criando um clima de defesa em vez de diálogo.

A observação sem julgamento é simplesmente descrever o que aconteceu, sem adicionar críticas ou opiniões pessoais. É dizer o que você viu ou ouviu de forma neutra, sem culpar ou acusar a outra pessoa.



Percebi que você passou mais
tempo no celular esta manhã
e acabou se atrasando para
a escola.

2. Expressar sentimentos



Você sempre se atrasa
por causa do celular!
Isso me deixa tão irritado!

Quando se misturam
sentimentos com julgamentos
e acusações, é provável que
haja defensividade e conflito,
em vez de promover uma
comunicação aberta.

Me preocupo com seu atraso,
porque isso prejudica o
seu aprendizado.



A importância de se
concentrar na emoção
e na preocupação com
o bem-estar do filho.

É importante que os pais e responsáveis demonstrem
como se sentem em cada situação, ajudando, assim, a
criar uma conexão mais verdadeira em família.

3. Identificar necessidades

Você precisa ser pontual!
Se continuar se atrasando,
nunca vai aprender nada!



Quando se impõe uma exigência pode gerar resistência, focando na culpa e na consequência negativa, em vez de promover uma compreensão mútua.

A pontualidade na escola é fundamental para cumprir com suas responsabilidades e alcançar seus sonhos.

Quando os pais expressam a necessidade de pontualidade de forma clara e positiva, enfatiza-se o benefício e o desejo de que o filho tenha sucesso.



Por trás de cada sentimento há uma necessidade não atendida. Identificar e comunicar essas necessidades é essencial para entender as motivações das nossas emoções e ações.

4. Fazer pedidos claros

Você poderia, por favor,
se organizar e ficar menos tempo
no celular, para que
não atrase mais para a escola?

Entendi, mamãe. Vou prestar
mais atenção no horário
e me organizar melhor
a partir de agora.



Esses quatro passos
ajudam a promover uma
comunicação mais eficaz
e harmoniosa,
permitindo que pais e
filhos se conectem de
maneira mais profunda e
resolvam conflitos
de forma pacífica



ROTINAS PARA ESTIMULAR A COMUNICAÇÃO FAMILIAR

Reservem, pelo menos, um momento ao dia para
estimular a comunicação em família.



Fazer uma refeição
juntos pode ser suficiente



Planeje atividades em família,
ao menos uma vez por semana,
como ir ao parque, caminhar
e andar de bicicleta.

Até mesmo as tarefas domésticas
compartilhadas podem ser um bom
momento para conversar.



Procure participar das atividades
extra-curriculares de seus filhos,
como ir assistir a um jogo que
ele participe ou irem ao cinema.



Mantenha uma linguagem positiva dentro do lar.
Demonstre interesse pelas atividades
de seus filhos. Dê exemplo, pois os
filhos aprendem com o que veem.



Pergunte sobre o jogo que
eles curtem no videogame,
a música que gostam de ouvir.



Evite que as perguntas
pareçam um interrogatório.

Demonstre interesse,
curiosidade e, se houver
preocupação em relação
a isso, procure formas positivas
de fazê-lo perceber.



Passeios em família são uma excelente oportunidade para melhorar a comunicação e fortalecer os laços entre os membros.



Estar fora de casa, em um ambiente diferente, ajuda a criar um clima mais relaxado. Isso facilita conversas mais abertas e informais, permitindo que todos se sintam à vontade para compartilhar seus pensamentos e sentimentos.

Como se comunicar com crianças?

- Use frases curtas e palavras simples
- Use objetos ou imagens para ilustrar o que você está dizendo
- Incentive e elogie a criança quando ela se comunica ou segue suas instruções

Certo:

Já que terminou de brincar, vamos guardar os brinquedos? Assim fica mais fácil para encontrá-los.



Errado:

Guarde seus brinquedos já. Você é muito desorganizado.

Ao falar com crianças, é importante criar um ambiente de apoio e colaboração, o que facilita a compreensão e a disposição para seguir as instruções.

Você sabe lidar com birras?

Certo:

Assim que você se acalmar, podemos conversar.



Errado:

*Chega de birra!
Senão vou te dar
motivo para chorar.*

- Nunca perca o controle
- Converse em tom amigável
- Explique que dessa forma seu filho não conseguirá o que deseja
- Espere seu filho se acalmar

A birra pode ter diversos motivos, como sono, fome, dificuldade de expressão, entre outros.
É importante identificar a causa.

Procure Ajuda



Uma importante proposta para melhorar a comunicação familiar é considerar a busca por ajuda profissional, quando necessário

Em situações em que os desafios de comunicação se tornam persistentes e difíceis de resolver, a intervenção de um psicólogo pode ser extremamente valiosa.



Lembre-se: buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim um passo proativo em direção ao bem-estar emocional e à harmonia no lar.



Ao longo desta cartilha, falamos sobre a importância da comunicação em família e trouxemos algumas dicas para melhorar esse diálogo.

Que tal agora refletirmos um pouco sobre essas questões?

- Quais são os principais desafios que você enfrenta ao se comunicar com seus filhos?
- Você fala de seus sentimentos para seus filhos?
- Como melhorar a escuta ativa?
- Como você pode usar a comunicação não-violenta em situações de conflito com seus filhos?
- Você costuma participar das atividades dos filhos?

Os filhos **não precisam de pais gigantes**, mas
de seres humanos que **falem a sua linguagem**
e sejam capazes de penetrar-lhes o coração.

(Augusto Cury)



Referências:

- Cia, F., Pamplin, R. C. de O., & Del Prette, Z. A. P. (2006). Comunicação e participação pais-filhos: correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Paidéia Cadernos de Psicologia e Educação*, 16(35), 395–406.
- Soares, I. O. Comunicação & Educação. (2014). Educomunicação e Educação Midiática: vertentes históricas de aproximação entre comunicação e educação. *Comunicação & Educação*, 19(2), 15-26. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9125.v19i2p15-26>
- Creutzberg, M., Gonçalves, L. H. T., Sobottka, E. A., & Santos, B. R. L. dos. (2007). A comunicação entre a família e a Instituição de Longa Permanência para Idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 10(2), 147–160. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10022>
- de Almeida, R. B. (2019). A importância do Estudo das Linguagens para a Comunicação Não Violenta. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 5.
- Dias, M. O. (2015). A comunicação como processo de interação e de integração no sistema familiar – os valores. *Gestão e Desenvolvimento*, (23), 85-105.

UNIFAE

Cuidando

DAS

Emoções

3
NA

GRAVIDEZ



O QUE NINGUÉM TE CONTOU SOBRE ESSA FASE



UNIFAE

AUTORIA

Orientadora: Prof. Dra. Ana Vergínia Mangussi da
Costa Fabiano

Autora: Rachel Cragel Ribeiro



2025

CARTA AO LEITOR

Querida gestante,

Espero que aproveite muito a leitura! Essa cartilha foi pensada em você, que está passando pelas transformações físicas e emocionais da gravidez.

Sabia que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ajudar você a lidar com dúvidas, medos e emoções intensas, oferecendo ferramentas práticas para maior tranquilidade e confiança nesse período?

Aqui, você aprenderá estratégias para regular suas emoções e criar um ambiente emocional saudável para você e seu bebê.

Vamos juntas nessa jornada?



O QUE É A GRAVIDEZ?

A gravidez é entendida como um momento transicional do mundo feminino, pois é uma fase em que ocorrem mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais na vida da mulher.

A experiência que a mulher tem nesse período pode ser tanto positiva quanto negativa, deixando marcas inapagáveis em sua memória.



UNIFAE

QUAIS SÃO AS EMOÇÕES EM CADA TRIMESTRE DA GESTAÇÃO?

1

Alegria, apreensão, hipersonia, sensação de estar fora da realidade ou até mesmo a rejeição. Sensação de que o bebê ainda não está “preso” no útero.

2

É considerada a fase mais estável da gestação. Há alterações nos desejos sexuais e o desempenho do mesmo.

3

O nível de ansiedade aumenta. Medos e inseguranças relacionados ao parto.



OUTRAS EMOÇÕES QUE PODEM SER SENTIDAS

- Irritabilidade
- Tristeza
- Insegurança
- Mudanças rápidas de humor
- Indisposição
- Sensação de incapacidade de cuidar do bebê
- Baixa autoestima



AFINAL, POR QUE CUIDAR DAS EMOÇÕES NA GESTAÇÃO?

1

“ AJUDA A LIDAR COM O
ESTRESSE E ANSIEDADE ”

2

“ REDUZ O RISCO DE
TRANSTORNOS
PSIQUIÁTRICOS ”

3

“ REDUZ O RISCO DE DEPRESSÃO
PÓS-PARTO (DPP) E PSICOSE
PUERPERAL ”



UNIFAE

VOCÊ SABE O QUE É AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL?

É a capacidade de identificar, entender e gerenciar suas emoções de forma saudável!

Pense nas suas emoções como um rio. Às vezes, ele está calmo, outras vezes, agitado.

Autorregulação é aprender a navegar nele sem se afogar!



UNIFAE

VOCÊ SABE O QUE É A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL?

É uma abordagem psicoterapêutica que mostra como nossos pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos.

Ajuda a dar novos significados às situações do dia a dia e a desenvolver estratégias práticas, como respiração, mudança de foco e atenção plena, favorecendo a regulação emocional e o bem-estar durante a gravidez.



UNIFAE

PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO

Durante a gravidez, é indicado que seja realizado o Pré-Natal Psicológico (PNP), a fim de trabalhar a saúde mental, facilitando que a gestante consiga encarar da melhor forma as mudanças que exigem muitas adaptações.

Além disso, é um momento de escuta qualificada, com o objetivo de priorizar o cuidado à saúde mental da gestante.

- O Pré-Natal Psicológico pode ser realizado também com o casal grávido, a fim de ajudar o parceiro a se sentir pertencente ao processo.



ONDE ENCONTRAR O PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO?

O Pré-Natal Psicológico é realizado pelo Psicólogo especialista em Psicologia Perinatal!

Sendo assim, você pode iniciar sua busca escrevendo “Psicólogo Perinatal”, para encontrar um profissional especializado e que irá realizar o pré-natal psicológico com você e que também te ajudará em todo o ciclo gravídico-puerperal.



UNIFAE

ONDE ENCONTRAR O PRÉ-NATAL PSICOLÓGICO?

- Segundo a LEI Nº 14.721: “A assistência psicológica à gestante, à parturiente e à puérpera deve ser indicada após avaliação do profissional de saúde no pré-natal e no puerpério, com encaminhamento de acordo com o prognóstico.”
- Você deverá se dirigir ao posto de saúde mais próximo de sua casa para maiores orientações a respeito do atendimento psicológico.



UNIFAE

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR SUAS EMOÇÕES

Antes de sentir emoção

Antecipar situações a fim de evitar emoções desagradáveis.



Exemplo: Marcar consultas em horários em que se sente mais disposta, evitando o cansaço do fim do dia.

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR SUAS EMOÇÕES

Depois de sentir a emoção

Cuidar da reação após a emoção já estar presente.



Exemplo: Relaxar os ombros e alongar o corpo quando a irritação aparece.

UNIFAE

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR SUAS EMOÇÕES

Reestruturação cognitiva: acontece quando se interpreta de modo mais positivo o que sente.

Exemplo: Ver os enjôos não como fraqueza, mas como um sinal natural das mudanças do corpo na gravidez.



ESTRATÉGIAS PARA REGULAR SUAS EMOÇÕES

Técnica da distração: direcionar a atenção para outra coisa que lhe faça bem, como ouvir música ou assistir a um filme leve quando começa a se sentir ansiosa.



UNIFAE

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR SUAS EMOÇÕES

Mindfulness: é estar presente de forma intencional.

Exemplo: Respirar fundo e prestar atenção apenas no ar entrando e saindo, sem se prender aos pensamentos.



UNIFAE

COMO PRATICAR MINDFULNESS?

1

Comece encontrando um local tranquilo e confortável.

2

Sente-se em uma posição relaxada, com os pés apoiados no chão e as mãos sobre as pernas.

3

Concentre-se na sua respiração, sentindo o ar entrando e saindo.

4

Pratique regularmente, mesmo que por poucos minutos diários.



Essa prática pode trazer benefícios como redução do estresse e ansiedade, além de promover o bem-estar físico e emocional.



PARA REFLEXÃO

-  Você sabe identificar suas emoções?
-  Quais emoções têm sido mais presentes na sua gravidez, e como você tem lidado com elas até agora?
-  De que maneira você pode incluir pequenos momentos de autocuidado e reconexão consigo mesma na sua rotina?
-  O que você diria para si mesma neste momento, lembrando que é capaz de navegar por essa transformação com amor e força?

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

- Converse com alguém sobre seus medos.
- Junte-se a grupos de gestantes (presenciais ou online).

A promoção do bem-estar mental é importante, pois a mulher adota estratégias de enfrentamento saudáveis, prevenindo a incidência de transtornos mentais no período perinatal.



SAIBA QUANDO PEDIR AJUDA

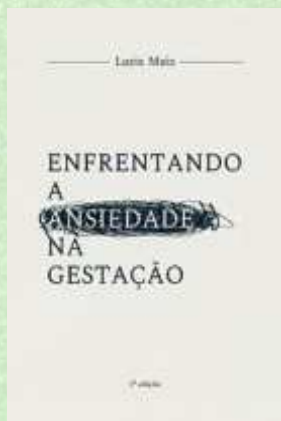
- Tristeza ou irritação constante.
- Dificuldade extrema para dormir ou comer.
- Pensamentos como 'Não quero mais estar grávida'.



Procure um Psicólogo para te acompanhar!

UNIFAE

RECOMENDAÇÕES - LIVROS



Enfrentando a ansiedade na gestação
(Luzia Maia)



O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido
(Philippa Perry)



A maternidade e o encontro com a própria sombra
(Laura Gutman)

UNIFAE

RECOMENDAÇÕES - FILMES



Mais uma chance
(Netflix)



Tully
(Prime Video/HBO Max)



Perfeita é a Mãe!
(Prime Video)

UNIFAE

RECOMENDAÇÕES - MÚSICAS

9 Meses (Oração do Bebê) - Bárbara Dias

Trem-bala - Ana Vilela

Pra você guardei o amor - Nando Reis e Ana Cañas

Anunciação - Alceu Valença

De Janeiro a Janeiro - Roberta Campos

Era uma Vez - Kell Smith

Um Anjo do céu - Maskavo

UNIFAE

GRATIDÃO!

“Para mudar o mundo, é preciso, primeiro, mudar a forma de nascer.”

-Michel Odent



UNIFAE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, M. S., Araújo, M. C. F., Nascimento, M. P., Ribeiro, F. C., Rebouças, P. T., Santos, T. A., Santos, A. N., Oliveira, C. S., & Oliveira, J. I. (2016). Grupo terapêutico com idosos sobre o autocuidado nas doenças crônicas / Therapeutic group with seniors about self-care in chronic diseases. *Journal of Health Sciences (Londrina)*, 18(1).

Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry* 9, 324-333.

Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry* 10, 561-571.

Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion-regulation skills training enhances the efficacy of cognitive behavioral therapy for major depressive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 234-245.

Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behavior Research and Therapy*, 57(1), 13-20.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bhamani, S. S., Arthur, D., Van Parys, A. S., Letourneau, N., Wagnild, G., & Degomme, O. (2023). Development and Validation of Safe Motherhood-Accessible Resilience Training (SM-ART) Intervention to Improve Perinatal Mental Health. *International journal of environmental research and public health*, 20(8), 5517.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Cavalcanti, P. P. T., Arruda, R. G. A. R. S., Paulino, K. J. G. (2020). Saúde mental da gestante: pré-natal psicológico e suas funcionalidades. *A Psicologia com Foco nas Múltiplas Práticas em Saúde Mental*, 8, 78-82.

Coutinho, M. P. L., & Saraiva, E. R. A. (2008). Depressão pós-parto: Considerações teóricas. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 8(3).

Drake, M. M., Morris, M., & Davis, T. J. (2017). Neuroticism's susceptibility to distress: Moderated with mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 106(1), 248-252.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Giaretta, D. G., & Fagundez, F. (2015). Aspectos psicológicos do puerpério: Uma revisão. *Psicologia pt*, 1-8.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J., & Roelofsma, P. H. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality Social Psychology Review*, 14(1), 95-107.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.

Maciel, L. P., Costa, J. C. C., Campos, G. M. B., Santos, N. M., Melo, R. A., & Diniz, L. F. B. (2019). Transtorno mental no puerpério: Riscos e mecanismos de enfrentamento para a promoção da saúde. *Revista de Pesquisa (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro Online)*, 11(4), 1096–1102.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Maldonado, M. T. (2013). Psicologia da Gravidez.

McKnown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., Lipton, M. (2009). Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child & Adolescence Psychology*, 38(6), 858-871.

Mocaiber, I., de Oliveira, L., Pereira, M. G., Machado-Pinheiro, W., Ventura, P. R., Figueira, I. V., & Volchan, E. (2008). Neurobiologia da regulação emocional: Implicações para a terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia em Estudo*, 13(3), 531-538.

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396.

Silva, N. G. T., Zveiter, M., Almeida, L. P., Mouta, R. J. O., Medina, E. T., & Pitombeira, P. C. P. (2021). As demandas emocionais na gestação e os seus desdobramentos no processo de parto. *Research, Society and Development*, 10(9), e36810917884.

UNIFAE

CUIDANDO DE SI: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA FAMILIARES DE PACIENTES ONCOLÓGICOS

ANA CICILIA DE OLIVEIRA DOS SANTOS
EDUARDO DE ANDRADE TURBINO JUNIOR





ELABORAÇÃO DE CONTEÚDO E DESIGN:

Ana Cicilia de Oliveira dos Santos
Eduardo de Andrade Turbino Junior

ORIENTADORA METODOLÓGICA/ TEMÁTICA:

Ana Vergínia Mangussi da Costa
Fabiano

PREZADOS LEITORES,

É COM MUITO PRAZER QUE APRESENTAMOS ESTA NOSSA CARTILHA, A QUAL CRIAMOS COMO FONTE VALIOSA PARA AUXILIAR OS FAMILIARES DE PACIENTES COM CÂNCER A LIDAR COM OS DESAFIOS EMOCIONAIS E PRÁTICOS DO CUIDADO.

NOSSO OBJETIVO PRINCIPAL É COMPARTILHAR ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO QUE TÊM SIDO ÚTEIS PARA MUITAS FAMÍLIAS. ESPERAMOS QUE ESTE MATERIAL SIRVA COMO UM GUIA, DESCREVENDO E INFORMANDO SOBRE AS ESTRATÉGIAS MAIS COMUNS UTILIZADAS PELOS FAMILIARES, DE FORMA QUE SEJA UMA FONTE VALIOSA DE APOIO E INFORMAÇÃO.

**DESEJAMOS UMA BOA
LEITURA!**

Afinal, o que são as estratégias de enfrentamento?

Estratégias de enfrentamento ou coping são mecanismos psicológicos e comportamentais para lidar com situações estressantes, desafios e adversidades.



Importância das Estratégias de Enfrentamento (Coping)

As estratégias de enfrentamento são fundamentais para os familiares de pacientes oncológicos, desempenhando um papel crucial em diversos aspectos:



- **Manutenção do Equilíbrio Emocional:** Essas estratégias ajudam os familiares a manterem a estabilidade emocional, essencial para lidar com o estresse e as emoções intensas que acompanham o processo de tratamento.
- **Suporte ao Familiar:** Utilizar estratégias de enfrentamento eficazes permite que os familiares ofereçam um suporte mais consistente e sólido ao paciente, contribuindo para um ambiente de cuidado mais positivo.

- **Impacto no Tratamento e Recuperação:** A aplicação adequada dessas estratégias pode influenciar positivamente o tratamento e a recuperação do paciente, promovendo melhores resultados clínicos e psicossociais.
- **Ambiente Favorável à Recuperação:** Criar um contexto de apoio e compreensão através das estratégias de enfrentamento facilita um ambiente mais propício à recuperação do paciente.



Principais Emoções Experimentadas pelos Familiares.

Os familiares de pacientes oncológicos frequentemente enfrentam uma série de emoções intensas durante o processo de cuidado. Entre as principais emoções estão:

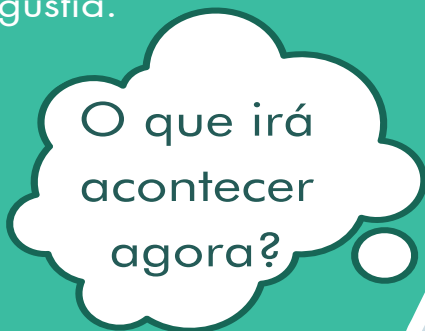
- **Tristeza:** A convivência com a doença e as mudanças na rotina podem levar a sentimentos de tristeza.



- **Solidão:** Mesmo estando cercados por outras pessoas, os familiares podem sentir-se isolados em suas experiências e emoções.



- **Angústia:** A incerteza e o medo do futuro podem gerar um profundo sentimento de angústia.



- **Sentimentos de Perda:** A perda da normalidade e, em alguns casos, a antecipação da perda do ente querido são comuns.



Como o coping pode auxiliar na superação das dificuldades?



As estratégias de enfrentamento buscam ajudar a pessoa a lidar com os desafios e a encontrar maneiras de seguir em frente.

Essas estratégias podem ser utilizadas de forma consciente, quando a pessoa está ciente de suas ações, ou inconsciente, quando ocorrem automaticamente.



Cada pessoa desenvolve suas próprias estratégias de enfrentamento ao longo da vida, baseadas em suas experiências e aprendizados.



O tipo de estratégia mais utilizado por uma pessoa pode indicar como ela tende a responder a situações de estresse.



Como as estratégias de enfrentamento podem ser classificadas?

De diversas maneiras, tais como:

- **Manejo de Reações Emocionais:** Envolve técnicas para lidar com as emoções intensas que surgem em situações estressantes. Isso pode incluir práticas como a meditação, a respiração profunda e outras formas de relaxamento.



• **Uso de Práticas Religiosas:**

Muitas pessoas encontram conforto e força em suas crenças religiosas. A oração, a participação em rituais religiosos e a busca de orientação espiritual são exemplos de como a religião pode ser uma estratégia de enfrentamento.



• **Busca por Suporte Social:**

Contar com o apoio de amigos, familiares e grupos de apoio pode ser fundamental. Conversar sobre os sentimentos e compartilhar experiências com outras pessoas pode aliviar o estresse e proporcionar um senso de comunidade e compreensão.



Relação entre Coping e Transtornos Psicológicos

O tipo de estratégia de enfrentamento (coping) utilizado pelos familiares pode influenciar significativamente o desenvolvimento de transtornos psicológicos:

- **Coping com Foco na Emoção e Baixo Suporte Emocional:** Estratégias que focam apenas na emoção, sem buscar suporte emocional adequado, estão associadas a um maior risco de depressão, ansiedade e estresse pós-traumático



Relação entre Coping e Transtornos Psicológicos

- **Suporte Social e Práticas Religiosas:** A busca por suporte social e a utilização de práticas religiosas têm uma relação inversa com os transtornos psicológicos mencionados, ajudando a reduzir os sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Não estou
sozinha...

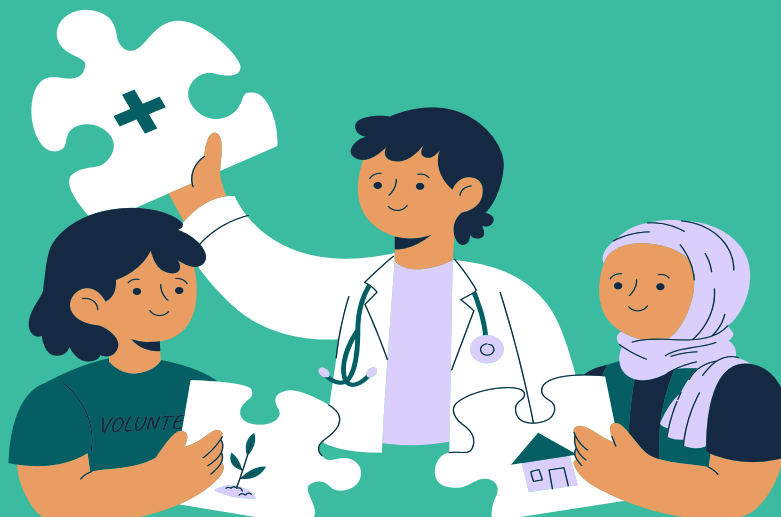


Refletindo sobre as Estratégias de Enfrentamento (Coping)

- Você já ouviu falar de alguma dessas estratégias?
- Após conhecer sobre as estratégias, quais você identifica que são mais utilizadas em seu dia a dia?
- Você percebe algum benefício no uso das estratégias para si ou para seus familiares?
- Você identifica em si mesmo(a) alguns dos sentimentos mencionados anteriormente? Se sim, como lida com eles?



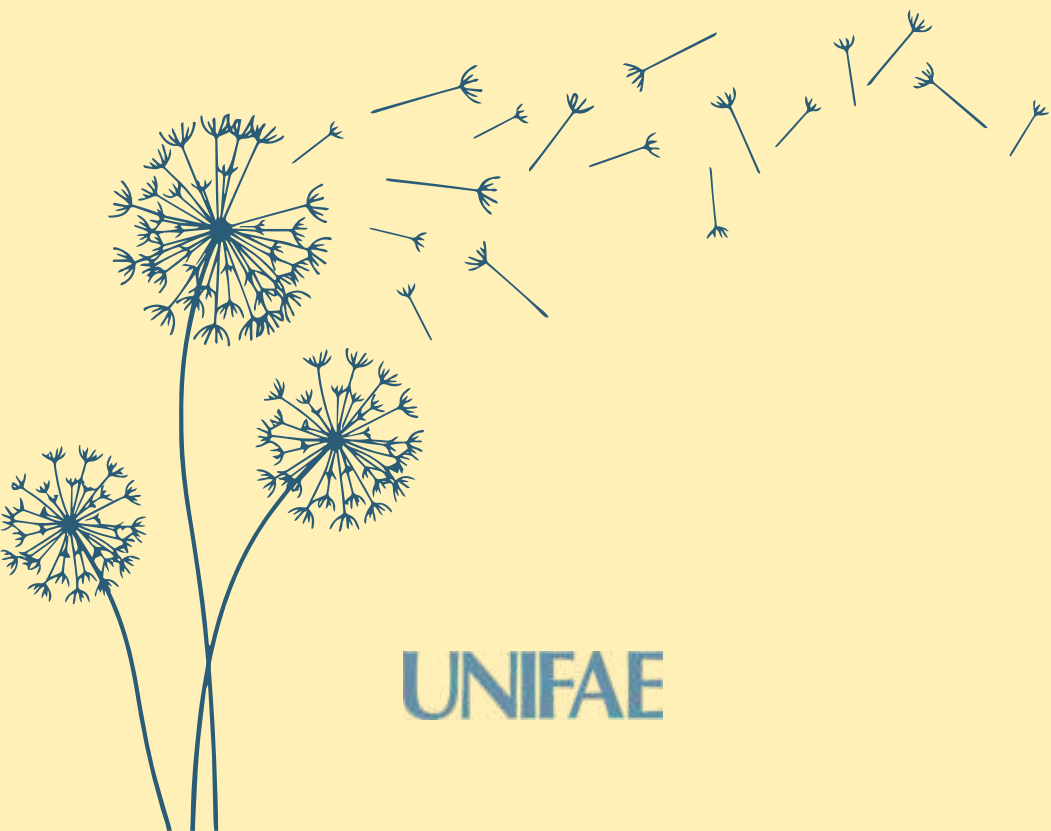
“Se você, como familiar de um paciente oncológico, estiver enfrentando muitos sentimentos de tristeza, angústia, ansiedade ou uma carga emocional excessiva, é crucial procurar auxílio no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) da sua cidade.”



Referências

- KOHLSDORF, Marina; COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. Enfrentamento entre cuidadores de pacientes pediátricos em tratamento de leucemia. *Interação em Psicologia*, Curitiba, dez. 2009. ISSN 1981-8076. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/13103/11372>>. Acesso em: 02 maio 2024. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v13i2.13103>.
- SULS, J.; DAVID, J. P.; HARVEY, J. H. Personality and Coping: Three Generations of Research. *Journal of Personality*, v. 64, p. 711-735, 1996
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. Câncer. [s.d.]. Disponível em: paho.org/pt/topicos/cancer. Acesso em: 22/03/2024.

ENTENDENDO O
LUTO:
do processo natural ao
transtorno.



UNIFAE

AUTORIA:

Orientadora Temática:

Profa. Ms. Maria Carla Borges Sorbello

Orientadora Metodológica:

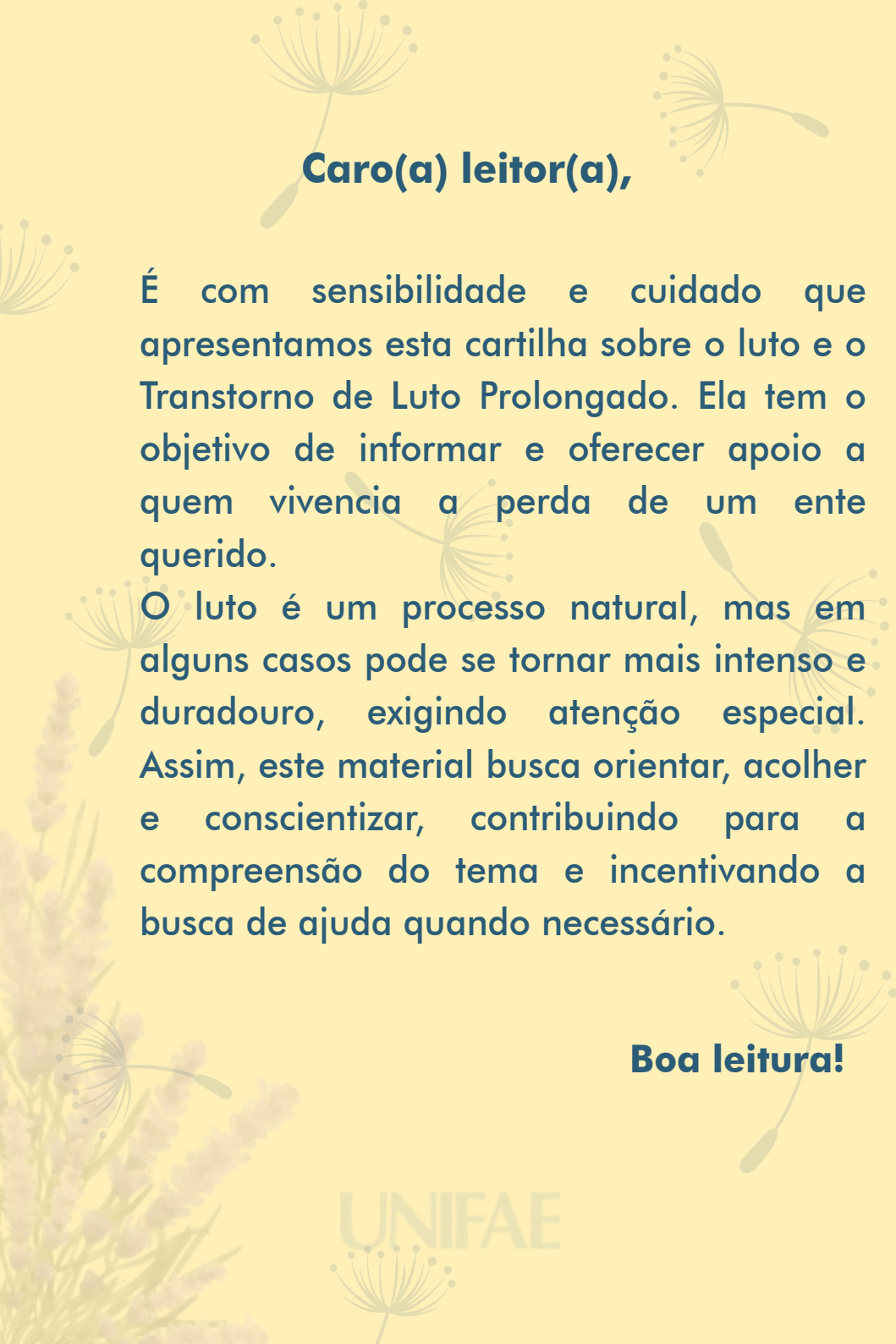
Profa. Dra. Ana Vergínia Mangussi da Costa
Fabiano

Autoras:

Ana Laura Pereira dos Santos

Thaís Fernanda Delfino

2025



Caro(a) leitor(a),

É com sensibilidade e cuidado que apresentamos esta cartilha sobre o luto e o Transtorno de Luto Prolongado. Ela tem o objetivo de informar e oferecer apoio a quem vivencia a perda de um ente querido.

O luto é um processo natural, mas em alguns casos pode se tornar mais intenso e duradouro, exigindo atenção especial. Assim, este material busca orientar, acolher e conscientizar, contribuindo para a compreensão do tema e incentivando a busca de ajuda quando necessário.

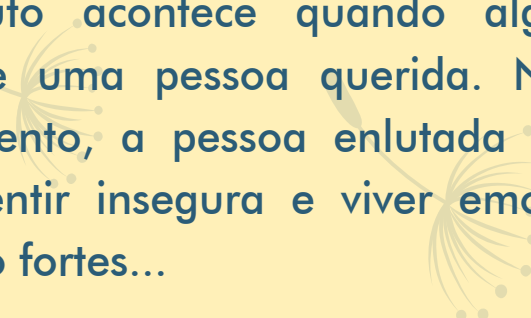
Boa leitura!

UNIFAE



O que é o luto?

O luto acontece quando alguém perde uma pessoa querida. Nesse momento, a pessoa enlutada pode se sentir insegura e viver emoções muito fortes...



O que o luto pode causar no indivíduo



➤ Raiva e Irritabilidade;

➤ Tristeza,
Preocupação e
insegurança;



➤ Desejo de encontrar a
pessoa que morreu.

É IMPORTANTE LEMBRAR

As experiências do processo do luto são sentidas de forma singular e os seus sintomas devem melhorar com o tempo.



É IMPORTANTE LEMBRAR

O jeito e o tempo de viver o luto podem mudar de pessoa para pessoa, de acordo com as crenças, laços de família e a forma como a morte aconteceu.



Quando o luto passa a ser considerado prolongado?

O Transtorno de Luto Prolongado ocorre quando o sofrimento permanece de forma persistente, causando dificuldades emocionais, sociais e funcionais.



Um indivíduo com Transtorno de Luto Prolongado pode apresentar:

Sufrimento intenso e persistente;

Dificuldade em aceitar a perda;

Pode desencadear sintomas de depressão, ansiedade e estresse pós-traumático;

Problemas na vida cotidiana.

É importante avaliar pois o Transtorno do Luto Prolongado está diretamente relacionado com os riscos de depressão e suicídio. O auxílio psicológico ajuda nos casos que necessitam de intervenção para não progredir para um outro possível transtorno.



Diferença do Luto Normal e o Transtorno do Luto Prolongado

Luto normal

Dor e sofrimento
após a perda

insegurança,
preocupação memórias
da pessoa, frustração e
tristeza

Aceitação da
perda

Retomada a vida

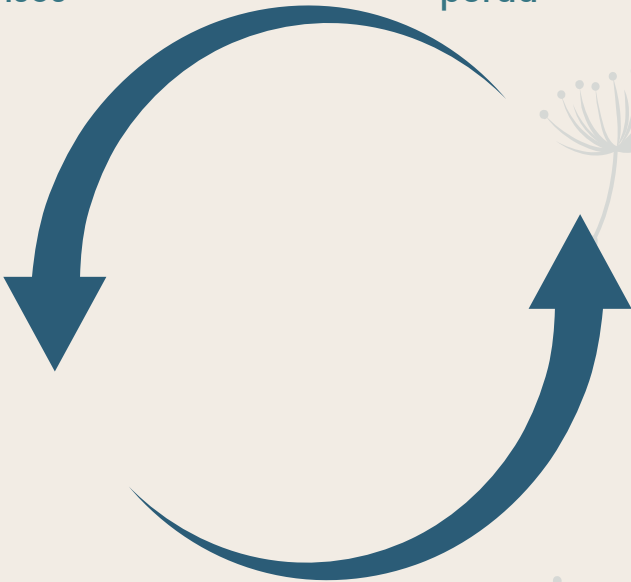
Transtorno do Luto Prolongado

Dor e sofrimento
intensos

Não aceita a
perda

Prejuízos na vida
cotidiana

Pode acarretar em outros
transtornos mentais



Porque é importante avaliar?

O processo de luto pode mudar conforme a causa da morte, por exemplo:

- Mortes súbitas ou traumáticas causam choque intenso;
- Doenças prolongadas permitem um luto antecipatório;
- Mortes por suicídio ou overdose frequentemente envolvem sentimentos de culpa e raiva.

Avaliar o luto é fundamental para identificar sofrimento intenso e orientar intervenções adequadas, promovendo a recuperação e a qualidade de vida.

Como buscar e oferecer apoio?

Passar pelo luto não é fácil, e ter apoio faz toda a diferença. Confira algumas maneiras de ajudar e estar presente para quem enfrenta o luto:



Suporte Social

É essencial o apoio de familiares, amigos e grupos oferecendo presença, escuta e acolhimento:



- Pratique a escuta: Talvez a pessoa só precise falar sobre como se sente;



- Ofereça ajuda nas tarefas do dia a dia, isso pode aliviar a sobrecarga do momento;



- **Compartilhar momentos:** Grupos de apoio (busque serviços especializados disponíveis em sua região), encontros com familiares e amigos;



- **Estar presente:** o simples fato de mostrar que a pessoa não está sozinha já fortalece.

E para o Transtorno do Luto Prolongado além do suporte social é recomendado também:



Abordagens psicoterapêuticas

A psicoterapia é importante para acolher emoções e auxiliar no enfrentamento do luto.



Intervenções Farmacológicas

Medicamentos podem ser prescritos por profissionais de saúde para ajudar a avaliar sintomas como depressão, ansiedade ou insônia, sempre com acompanhamento adequado.

De maneira geral, as estratégias de enfrentamento ajudam a pessoa enlutada a lidar com a dor da perda, oferecendo apoio emocional, organização dos pensamentos e alívio de sintomas intensos. Juntas, essas estratégias citadas em nossa cartilha promovem mais equilíbrio, segurança e condições para que o luto siga seu curso de forma saudável.



UNIFAE

Para refletir....

- Se eu pudesse escutar a voz da pessoa que perdi agora, o que ela me diria sobre a forma como estou vivendo o meu luto?
- Quais lembranças me fazem sorrir em meio às lágrimas e me lembram que o amor continua vivo?
- Tenho me permitido pedir ajuda quando sinto que não consigo carregar essa dor sozinho(a)?



Recomendações de filmes



Um Ninho Para Dois (2021)



Viva - A vida é uma festa (2017)



P.S. Eu te amo (2007)

Recomendações de livros



A morte é um dia que vale a pena viver - Ana Cláudia Quintana Arantes



Tudo bem não estar tudo bem - Megan Devine

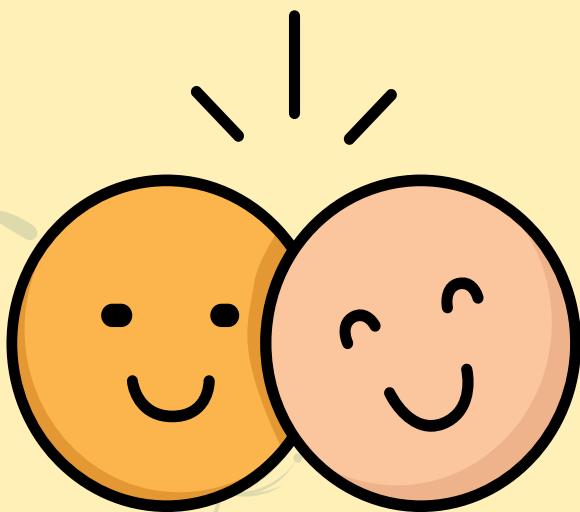


Sobre a Morte e Morrer - Elisabeth Kubler-Ross

Obrigada!

"O luto é como o oceano; vem em ondas, fluindo e recuando. Às vezes a água é calma, e às vezes é avassaladora. Tudo o que podemos fazer é aprender a nadar."

-Vicki Harrison



Referências

American Psychiatric Association. (2023). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5-TR) (D. Vieira, M. V. Cardoso, & S. M. M. da Rosa, Trans.; 5ª ed.). Artmed.

Combinato, D. S., & Queiroz, M. D. S. (2006). Morte: uma visão psicossocial. Estudos de Psicologia (Natal), 11(3), 209–216.

Kovács, M. J. (2005). Educação para a morte. Psicologia: Ciência e Profissão, 25(3), 484–497.

Magoon, C., Ghaznavi, S., & Stern, T. A. (2025). Prolonged grief: Etiology and management. Primary Care Companion for CNS Disorders, 27(1), 24f03812. <https://doi.org/10.4088/PCC.24f03812>

Portal do Psicólogo. (2024). Como tratar o luto: Guia prático para recuperação emocional. Portal do Psicólogo. <https://portaldopsicologo.com.br/como-tratar-o-luto/>

Ramos, V. A. B. (2016). O processo de luto. Psicologia.pt: O portal dos psicólogos. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0960.pdf>

Reis, L. C. dos, & Ribeiro, S. D. (2024). Impacto do transtorno do luto prolongado na saúde mental. Revista Foco, 17(11), e6597.

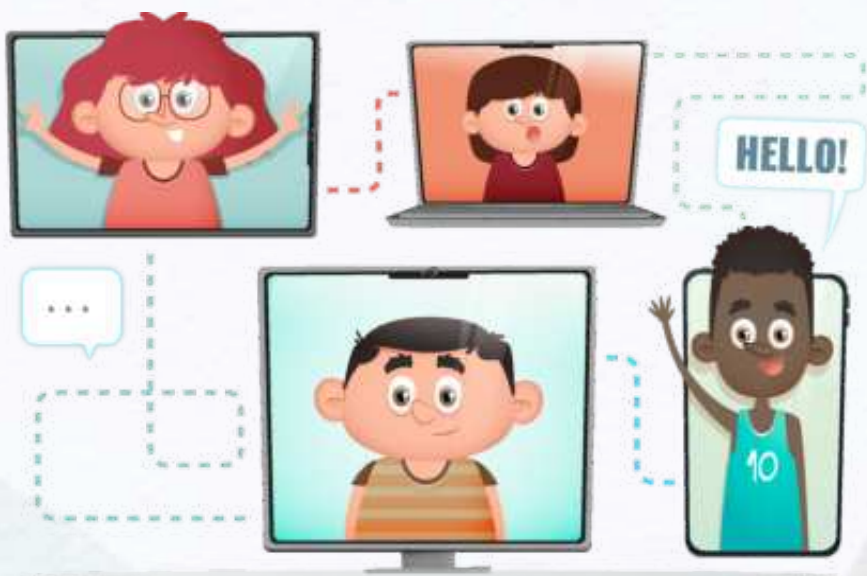
Santos, E., Costa, I., Silva, P. G., Paulino, J., & Ferreira, M. C. (2023). Quando o luto pode não ser normal: abordagem nos cuidados de saúde primários. Gazeta Médica, 10(4), 294–303. <https://doi.org/10.29315/gm.v1i1.629>

Scavacini, K., Cornejo, E. R., & Cescon, L. F. (2019). Grupo de Apoio aos Enlutados pelo Suicídio: uma experiência de posvenção e suporte social. Revista M. Estudos sobre a Morte, os Mortos e o Morrer, 4(7), 201–214. <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2019.v4i7.201-214>

Souza, Â. C. S., & Boemer, M. R. (2019). Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária. Saúde em Debate, 43(122), 805–818. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912209>

INFÂNCIA HIPERCONECTADA

**COMO ISSO PODE AFETAR
O DESENVOLVIMENTO
DA CRIANÇA?**



**Camilli Vitória Trevizan Silvestre
Lívia Pelaquim Silva**



AUTORAS:
CAMILLI VITÓRIA TREVIZAN SILVESTRE
LÍVIA PELAQUIM SILVA

ORIENTADORA TEMÁTICA:
PROFA. DRA. ANA CRISTINA SALVIATO SILVA

ORIENTADORA METODOLÓGICA:
PROFA. DRA. ANA VERGÍNIA MANGUSSI DA
COSTA FABIANO



Prezado leitor,

Vivemos em uma era em que a tecnologia se tornou parte inseparável do nosso cotidiano. Ela está presente em casa, na escola, no trabalho e até nas brincadeiras. Para crianças, esse contato começa cada vez mais cedo — o que nos convida a refletir sobre como garantir que o uso das telas aconteça de forma equilibrada e saudável.

Pensando nisso, esta cartilha foi elaborada como um guia prático e acessível para orientar pais, mães e responsáveis sobre os efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. Aqui, você encontrará informações, embasadas em estudos científicos, além de orientações de especialistas e sugestões para conciliar o tempo diante das telas com atividades fundamentais, como o sono, o convívio familiar, as brincadeiras e a prática de esportes.

Nosso objetivo não é apontar culpados, mas oferecer apoio para que todos possam tomar decisões mais conscientes e construir, juntos, uma relação mais saudável com a tecnologia dentro de casa. Afinal, não se trata de proibir, mas de equilibrar: criar espaço para momentos de conexão real, diálogo e experiências que fortalecem os vínculos familiares.

Esperamos que esta leitura inspire reflexões e mudanças positivas no dia a dia da sua família.

Oi, pessoal! Eu sou
a Lica, sou
psicóloga e vou
falar sobre o uso
de telas na
infância.





Vocês já ouviram falar sobre os impactos que o uso excessivo das telas pode causar no desenvolvimento de seus filhos?



Eu já ouvi falar um pouco, mas nunca sei ao certo o que fazer.

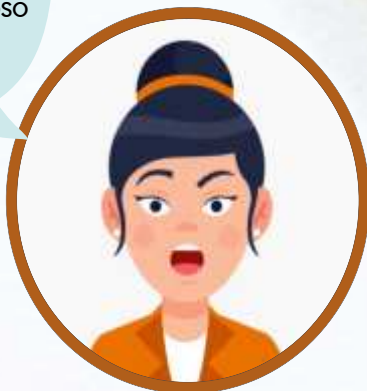
As tecnologias vêm nos trazendo diversas formas de entretenimento e informação, mas assim como para nós adultos, essas facilidades também têm sido presentes no mundo infantil, principalmente após o período da pandemia do COVID 19, que foi responsável por ampliar as oportunidades de informação e aprendizagem, através do meio digital.



Mas isso também pode afetar o desenvolvimento das crianças, prejudicando a capacidade de atenção, concentração, saúde mental e física.



Mas se o conteúdo é adequado, ainda assim, continua sendo perigoso durante a infância?



A hiperconexão é mais perigosa durante a infância, pois é neste momento que a criança se encontra em fase de desenvolvimento.



Pode explicar um pouco mais sobre o desenvolvimento?

- 
- 
- ➔ Desde a gestação até os primeiros anos de vida, o cérebro passa por um período de intenso desenvolvimento. É nesse momento que se formam **conexões neurais** importantes e se constroem habilidades como linguagem, memória e atenção.
 - ➔ Durante a primeira infância - do nascimento até os 6 anos, ocorrem mudanças significativas em diversas áreas: no aspecto cognitivo, físico, emocional, social e na comunicação.
 - ➔ Esses aspectos se **desenvolvem** principalmente no convívio familiar, por meio de estímulos adequados, laços afetivos e acesso a educação de qualidade.
 - ➔ É uma fase **em que o cérebro** e o corpo estão em constante desenvolvimento, criando as bases para o crescimento e aprendizagem ao longo da vida.



Vocês sabem o que é essencial para garantir um desenvolvimento saudável?



Acho que não muito bem... o que seria?



É fundamental que a criança tenha liberdade para se mover, explorar o ambiente e interagir com outras pessoas. Quando esse processo é interrompido ou limitado por causa do uso excessivo de telas, o desenvolvimento pode ser prejudicado,



Não imaginava que podia ser tão ruim, pois só consigo trabalhar ou descansar um pouco quando entrego o tablet para meu filho.



Veja alguns dos prejuízos que especialistas detectaram em crianças que utilizam telas em excesso no seu dia a dia.

A infância hiperconectada tem sido muito relacionada à:

- Reclusão social;
- Falta de criatividade;
- Dificuldades de aprendizado;
- Distúrbios ansiosos, depressivos;
- Doenças físicas, como a obesidade e sedentarismo.
- Pode agravar transtornos de atenção e hiperatividade;



Além disso, nossas crianças têm seu desenvolvimento no mundo real impedido, já que deixam de explorar o ambiente e por em prática seus sentidos.

Para entender melhor :

Reclusão social: quanto mais tempo a criança passa no mundo digital, menores são as interações sociais reais com familiares e colegas.



Falta de criatividade: perde oportunidades de desenvolver a imaginação, já que encontra jogos e histórias prontas.



Dificuldades de aprendizagem: as crianças tem sua capacidade de atenção reduzida, em consequência de seu desenvolvimento cognitivo e socioemocional afetado.





Distúrbios ansiosos e depressivos: as descargas excessivas de dopamina oferecidas pelas telas podem causar níveis de dependência. Com isso, nos momentos em que não estão disponíveis, se sentem ansiosas.

Além disso, as redes sociais, muitas vezes, afetam a autoestima.



Obesidade e sedentarismo: podem ser causados pela falta de atividades físicas e brincadeiras ao ar livre, pois as crianças tendem a preferir ficar no quarto em jogos digitais.



Agravamento de transtornos de atenção e hiperatividade: os conteúdos rápidos e repetitivos tendem a gerar necessidade de estímulos externos constantes; afetando a capacidade de concentração e outras funções.



Vocês já ouviram
falar no fenômeno
chamado
"Brain rot" ?



Nunca! O que é isso?
É perigoso?



Vamos falar disso, então!

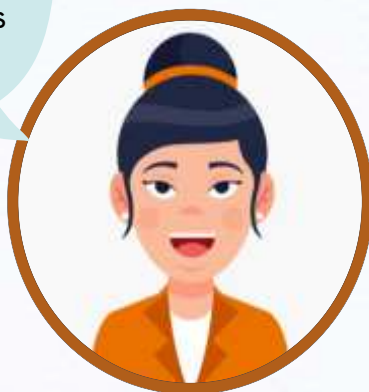


O termo conhecido como “**cérebro podre**” surgiu para descrever as consequências e o impacto que o uso **excessivo e a dependência** da tecnologia tem trazido às novas gerações.

Esse fenômeno tem sido relacionado à exaustão mental, redução da capacidade de se concentrar, além de sintomas emocionais. Tudo isso pode estar associado a superexposição a estímulos, apresentados pelas telas e mídias!



E quais estratégias podemos usar para equilibrar o uso das telas no dia a dia?



Entendo que, muitas vezes, vocês podem recorrer às telas, como uma medida mais prática para um cotidiano corrido como o de vocês. Por isso, trouxe algumas dicas e estratégias!

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), crianças de até 2 anos não devem ter nenhum acesso às telas. Já a partir dos 2 até os 5 anos, é recomendado o uso diário de apenas 1 hora!

Aplicativos de monitoramento são um ótimo meio para controlar as atividades online dos filhos!

Defina horários para o uso dessas telas.

Coloque regras se precisar utilizar nos momentos dedicados a dever de casa e estudos.

Dos 6 aos 10 anos, o **uso limite** seria de até 2 horas por dia. E dos 11 aos 18 anos, um período entre 2 e 3 horas por dia.

Inclua na rotina atividades que estimulem a criatividade, sem **depende de tecnologia**.

Sugestões de aplicativos:

- **Family Link:** Controle de tempo/bloqueio de aplicativos
- **Qustodio:** Filtro de conteúdo/bloqueio de sites
- **Bark:** Monitoramento de mensagens/redes sociais





O tempo de tela não deve ser visto apenas como “permitir ou proibir”, pois cada família e criança é única. O ideal é buscar equilíbrio e construir acordos coletivos, com diálogo e participação de todos.

- ➔ Inclua hobbies que a criança goste de fazer no dia a dia, como escolher algum dia para ir ao parquinho.
- ➔ Deixe que usem o celular somente após os deveres concluídos.
- ➔ Evite as telas durante momentos como refeições e atividades cotidianas.
- ➔ Dê preferência a telas maiores (TV, computador) para conteúdos compartilhados.

- Ensine a silenciar celulares em momentos em família.
- Crie rotina sem telas antes de dormir.
- Jogue ou assista junto, permitindo que crianças apresentem jogos e conteúdos.



Mas afinal, as tecnologias também têm benefícios?



Claro! Não podemos esquecer as facilidades que ela nos trouxe.

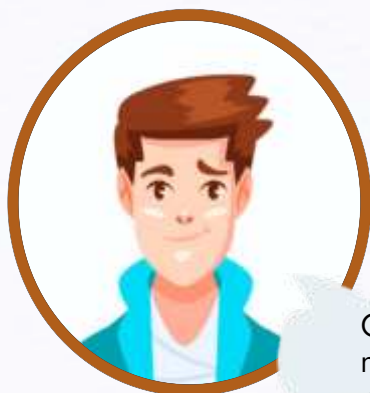


E quais são?

- 
- Ao incentivar o uso saudável das tecnologias, elas podem trazer diversos benefícios sociais, emocionais e educacionais, já que facilitam a interação com colegas e familiares distantes, além do acesso a conteúdos educativos!
 - Os dispositivos celulares trazem uma infinidade de informações, jogos e conexões, podendo ser utilizados para o aprendizado e o brincar também!
 - Ou seja, quando utilizadas da forma correta, as telas podem ajudar a desenvolver a sociabilidade, inteligência, criatividade e bem-estar das crianças!!!



E aí, pessoal! Já estão por dentro dos impactos da infância hiperconectada?



Com certeza! Isso nos ajudou muito, vou começar a pôr em prática hoje mesmo!

Fico feliz em poder ajudar vocês!



Vamos refletir?

- ➡ Quais dicas posso começar a usar ainda esta semana?
- ➡ Estou disponível a oferecer ambientes reais e saudáveis ao meu filho?
- ➡ Como está meu próprio uso das telas? Estou passando um bom exemplo?
- ➡ Que outros meios posso utilizar para promover o uso benéfico da tecnologia no dia a dia da minha criança?



Recomendações de leituras e filmes:

Ron Bugado (2021) - Em um mundo em que robôs que andam, falam e estão conectados digitalmente se tornaram os melhores amigos das crianças, Ron, de 11 anos, descobre que seu amigo robô não funciona muito bem.



Next Gen (2018) - A solitária Mai se torna a improvável amiga de um robô. Juntos, eles embarcam em uma aventura eletrizante para minar os planos de um vilão implacável.



Larga esse celular! - Ana é uma menina esperta e curiosa que adora brincar com o celular. Até que precisa ir à médica tratar das mazelas decorrentes do uso exagerado das telas. Ao atenderem a recomendação da doutora para deixar os aparelhos um pouco de lado, a família e Ana, descobrem um novo mundo repleto de cores e diversão: o mundo real.



Vale a pena ver!!!



EducaMídia

Tecnologias devem ser criadas já levando em conta os direitos das crianças e legislação precisa garantir o acesso e a construção das habilidades

 EducaMídia

<https://educamidia.org.br>



Crianças, adolescentes e o excesso de telas | Coluna

Se por um lado abrir mão de aparelhos digitais é impossível, controlar seu uso é fundamental, em especial para crianças e adolescentes.

 Portal Drauzio Varella 19 de out. de 2021

<https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/criancas-adolescentes-e-o-excesso-de-telas-coluna/>



Fantástico: O impacto das telas em crianças e adolescentes

https://www.youtube.com/watch?v=CKMjHPk_mg8



**Acredito, que em sua raiz,
"cura" significa "cuidado".
D. W. Winnicott**

Referências:

- Andrade, A. V. R. de, Fortes, C. V. S., Araújo, L. M. S., & Oliveira, C. C. B. (2024). O impacto negativo do tempo de telas em crianças: uma revisão sistemática. *Revista Contemporânea*, 4(6), e4669. <https://doi.org/10.56083/RCV4N6-077>
- Andrade da Cruz Santana, N., & Souza Pontes, S. (2024). Efeitos da exposição à tela no desenvolvimento da população infanto-juvenil: uma revisão narrativa de literatura. *Revista Brasileira De Saúde Funcional*, 12(1). <https://doi.org/10.25194/rebrasf.v12i1.1704>
- Alves de Araújo, C. (2024). A inteligência artificial e o desenvolvimento neuropsicológico de crianças e adolescentes. *Self - Revista Do Instituto Junguiano De São Paulo*, 9, e001. <https://doi.org/10.21901/2448-3060/self-2024.vol09.197>
- Campos, L. F. et al. (2024). Contribuições do design e da ergonomia para educocomunicação: análise de cartilhas de educação ambiental. *PPG Design Caderno Científico*.
- Carvalho, L. R. ., & Pinto, P. M. . (2023). The association between screen use and child development: a literature review. *Research, Society and Development*, 12(4), e2812440885. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.40885>
- Chaves, B. S., Castro, Cássia F. S. de ., Azevedo, I. F. S. de, Negreiros, Ivina L. G., & Rêgo, Maria G. C. . (2024). Screen time in childhood and it's implications for physical and mental health: Integrative review. *Research, Society and Development*, 13(7), e8413746333. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46333>
- Damasceno, N. R. A. D., Hermes, A. P. D., Bona, L. S., Neves, P. G. P. da V., Matos, P. S., Siqueira, R. M. E. B., & Mundim, R. R. (2024). Tempo excessivo de tela e suas consequências no desenvolvimento psicomotor infantil. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(3), e70187. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n3-242>
- Pereira, M. R., Pereira, M. R., Pereira, P. G., Nery, S. B., Spolidoro, F. K., Guedelha, A. S., Pereira, M. R., Silva Junior, M. L. R. da, & Pereira, J. J. de O. F. R. (2025). O Fenômeno "Brain Rot": implicações na saúde mental e os desafios para a psiquiatria. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, 18(1), e14928. <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.1-382>
- Reis, L. N. dos, Sorensen, G. C., Saran, G. N., Pirola, I. M., Moffa, T. I. P. de S., Balthazar, T. C. C., & Marini, D. C. (2024). O uso de eletrônicos por pré-escolares e seus efeitos no desenvolvimento neuropsicomotor. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(3), 1179–1195. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p1179-1195>
- Reis, L. N. dos, Sorensen, G. C., Saran, G. N., Pirola, I. M., Moffa, T. I. P. de S., Balthazar, T. C. C., & Marini, D. C. (2024). O uso de eletrônicos por pré-escolares e seus efeitos no desenvolvimento neuropsicomotor. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(3), 1179–1195. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p1179-1195>
- Ribeiro, V. A. G., Menezes, D. da S., Rocha, E. V., & Grangeiro, A. S. de M. (2022). Repercussões da utilização excessiva das telas no neurodesenvolvimento da primeira infância. *Brazilian Journal of Case Reports*, 2(Suppl.3), 559–564. <https://doi.org/10.52600/2763-583X.bjcr.2022.2.Suppl.3.559-564>
- Rodrigues, A.R., Rocha, G.S., Martins, P.M., Lacerda, V.C., Ribeiro, V.L.L.C., Dias, B.J., Freire, V.N.F., Gomes, B.B.F., Ballestro, M.F.M. (2024). Consequências da exposição precoce a dispositivos eletrônicos nos resultados do neurodesenvolvimento na primeira infância. *Revista Neurociências*, 32, 1-19. <https://doi.org/10.34024/mc.2024.v32.16132>
- dos Reis Silva do Amorim, N. C., et al (2024). Impactos da exposição às telas no desenvolvimento infantil em lactentes e pré-escolares: uma revisão sistemática. *Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida* , 16(2). <https://doi.org/10.36692/V16N2-165R>
- Garcia, L.V., Silva, J.V.P., Cavalcante, A.O., Ramos, I.A. (2024). Percepção de pais/responsáveis sobre o jogo infantil. *Conexões*, 22(00), e024022. <https://doi.org/10.20396/conex.v22i00.8675685>
- Grupo, I. F., Freitas, H. C. de, Freitas, A. C. F. de, Lopes, L. A., Ruiz, J. N. T. G., Cabral, K. C. S., ... Cavalcante, A. S. de A. (2024). Impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil: perspectivas e recomendações. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(3), 711–718. <https://doi.org/10.51891/reae.v10i3.13214>
- Lais Ponte Pimentel. (2024). Os efeitos do uso excessivo de telas digitais no desenvolvimento psiquiátrico infantil. *Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida* , 16(2), 8. <https://doi.org/10.36692/V16N2-51R>
- Lima, T. B., Freire, M. D., Rocha, A. A. da, Souza, F. T. de, Noronha, N. C. M., & Guimarães, A. de O. (2023). Efeitos da exposição excessiva de telas no desenvolvimento infantil. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(4), 2231–2248. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p2231-2248>
- Nascimento, W. da C., Rocha, S. L., & Domingues, R. J. de S. (2024). Explorando os efeitos da exposição às telas eletrônicas no desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças até 12 anos: uma revisão sistemática da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(1), 213–231. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-017>
- Nunes, A. P., Pascoal, M. H., Souto, M. C. C. de M., Abood, E. M., Pantuza, A. C. M., Cardoso, J. C. P., Gouvea, G. A. T. B., & Vaz, C. S. (2023). O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(5), 19926–19939. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-045>
- Rocha, M. F. de A. ., Bezerra, R. E. de A. ., Gomes, L. de A. ., Mendes, A. L. de A. C. ., & Lucena, A. B. de. (2022). Consequences of excessive use of screens for children's health: an integrative literature review. *Research, Society and Development*, 11(4), e39211427476. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27476>
- Santos, M. S. dos, Canal, S., & Santos, A. M. dos. (2023). A chegada precoce das telas na vida da criança e as implicações advindas dessa relação: papel preventivo e interventivo da escola. *Revista De Ciências Humanas*, 24(2), 102–118. <https://doi.org/10.31512/19819250.2023.24.02.102-118>
- Vale, N. R. F., Medeiros, E. D. de ., Torro-Alves, N., Medeiros, P. C. B. de ., & Oliveira, A. R. de . (2024). Tempo nos dispositivos eletrônicos e reconhecimento das expressões faciais emocionais em crianças. *Psi Unisc*, 8(1), 40–61. <https://doi.org/10.17058/psijunisc.v8i1.18472>
- Vasconcelos, Y. L. C., Santos, L. T., dos Santos, J. F. P., & de Andrade, A. R. O. (2023). O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor em crianças: uma revisão sistemática. *REVISTA FOCO*, 16(11), e3308. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n11-078>
- Pereira, M. R., Pereira, M. R., Pereira, P. G., Nery, S. B., Spolidoro, F. K., Guedelha, A. S., Pereira, M. R., Silva Junior, M. L. R. da, & Pereira, J. J. de O. F. R. (2025). O Fenômeno "Brain Rot": implicações na saúde mental e os desafios para a psiquiatria. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, 18(1), e14928. <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.1-382>



COM CARINHO

CAMILLI E LÍVIA

UNIFAE
PSICOLOGIA



NOS DETALHES DO DIA A DIA:

GUIA RÁPIDO PARA
RECONHECER O TRANSTORNO
DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)
EM SALA DE AULA.



UNIFAE



Autoria

Orientadora Temática:

PROFA. MA. MARIA CARLA BORGES
SORBELLO

Orientadora Metodológica:

PROFA. DRA. ANA VERGÍNIA
MANGUSSI DA COSTA FABIANO

Autores:

GIOVANNA MORAES RAMOS
BIAZOTTO
GIOVANNA RODRIGUES
DENIS ANDERSON GONÇALVES



UNIFAE





Apresentação da Cartilha

Na escola, os professores convivem diariamente com as crianças, sendo agentes que percebem o desenvolvimento de seus estudantes. Sendo assim, são profissionais que, com seus olhares atentos, podem identificar quando esse desenvolvimento não é apresentado de forma típica.

Pensando nisso, a cartilha *Nos Detalhes do Dia a Dia: Guia para reconhecer o TEA em sala de aula* tem o objetivo de auxiliar os educadores a identificarem possíveis sinais do Transtorno do Espectro Autista (TEA) e facilitar o diagnóstico e a intervenção precoce.





Aqui, você encontrará:

- > O que é Transtorno do Espectro Autista;
- > Comportamentos relacionados ao TEA;
 - > O TEA no ambiente escolar;
 - > Avaliação e diagnóstico precoce;
 - > Encaminhamentos;
- > Recomendações de leitura e mídias.

Assim, convidamos você a conhecer e utilizar esta cartilha.



Boa leitura!

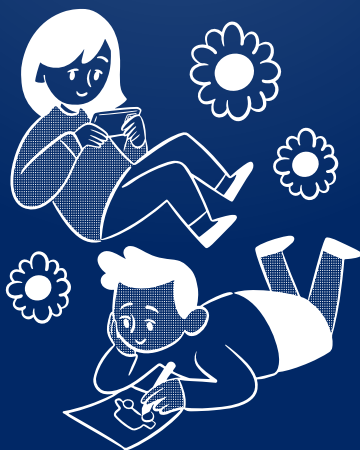
UNIFAE

O QUE É O

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



É um Transtorno do Neurodesenvolvimento com causas complexas e muitas vezes desconhecidas. Ele se manifesta antes dos 18 anos, mais especificamente na infância, e apresenta certos tipos de comportamentos que variam de indivíduo para indivíduo. Os comportamentos causam prejuízo ao sujeito.



UNIFAE

DÍADE

ESTEREOTIPIA E DÉFICIT NA
COMUNICAÇÃO SOCIAL



Para o diagnóstico do TEA, é preciso que, desde a primeira infância seja manifestada uma díade comportamental, ou seja, uma dupla de comportamentos sejam apresentados. São eles:

Padrões
estereotipados

Déficit na
comunicação social



UNIFAE



COMPORTAMENTOS

RELACIONADOS AO TEA



Padrões estereotipados



Os padrões repetitivos podem variar de indivíduo para indivíduo. Esses comportamentos podem ser:

Exemplos:

Empilhar objetos

Desregulação ao sair da rotina

Balançar-se

Seletividade alimentar

Girar



UNIFAE

COMPORTAMENTOS

RELACIONADOS AO TEA



Déficit na comunicação social



Dificuldade na comunicação social também é um sintoma presentes no TEA.

Exemplos:



Não oralizar

Dificuldade na comunicação social

Dificuldade em compreender contexto social

UNIFAE

PERGUNTAS

PARA REFLEXÃO



Alguns questionamentos podem auxiliar o professor na identificação da necessidade de conversar com os responsáveis da criança e orientá-los para buscar profissionais da saúde.



UNIFAE



PERGUNTAS

PARA REFLEXÃO

Essa criança...

... brinca sozinha ou
prefere interagir com
os colegas?

... mostra desconforto
diante de situações
novas?



... apresenta
comportamentos
repetitivos?

... tem excesso de
interesse em um
brinquedo ou tema?



UNIFAE





O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR

O professor é um agente importante na identificação do Transtorno do Espectro Autista, visto que a criança está em sala de aula desde a primeira infância.

Existem etapas do desenvolvimento que são afetadas quando comparadas a um desenvolvimento de uma criança típica e que seria possível a identificação de comportamentos singulares do transtorno precocemente.

Além disso, estas áreas prejudicadas podem trazer prejuízos significativos durante a progressão de idade do indivíduo.



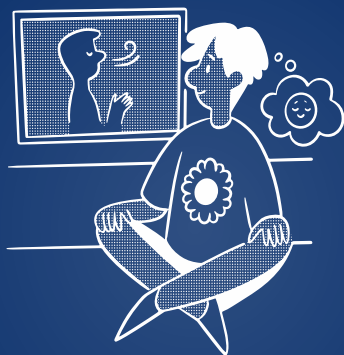
UNIFAE



O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR

Porém, é importante que o professor aprimore seus conhecimentos sobre o assunto afim de evitar preconceitos.



Existem fatores contextuais dos quais influenciam ou podem influenciar no aparecimento de comportamento atípicos. Por exemplo, a pandemia que impossibilitou a socialização com outras crianças.



UNIFAE



O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR

Além disso, o conhecimento acerca do transtorno evita a evasão escolar daquele aluno



No ambiente escolar, os comportamentos podem influenciar no nível de envolvimento que o indivíduo diagnosticado terá em sala de aula, o que requer modificações dos métodos de ensino.

O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR

Para crianças com TEA, o importante é buscar um equilíbrio nas atividades propostas, pois se forem muito difíceis, pode ser um fator estressante que gera dificuldade na aprendizagem.



Cada pessoa é única e a sua evolução de aprendizagem acontece de maneiras diferentes.

UNIFAE

O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR

Existem instrumentos, mesmo que escassos, em que os professores são respondentes.

O mais importante é, quando um educador identificar características atípicas em um aluno ou este já foi diagnosticado com o transtorno, não restringir aquele aluno a um diagnóstico.



UNIFAE

O TEA

NO AMBIENTE ESCOLAR



Após a identificação das características e comportamentos é necessário realizar um encaminhamento para profissionais aptos na avaliação e diagnóstico, além do acompanhamento daquele aluno.



Na cartilha serão apresentados profissionais que atuam na equipe multidisciplinar.



UNIFAE



AVALIAÇÃO

DIAGNÓSTICO PRECOCE

Sinais de desenvolvimentos atípicos são identificados na criança, na primeira infância (do nascimento até os 6 anos), principalmente até ao final dos 3 anos.



Apresentando sinais como dificuldade de comunicação e de interação social, comportamentos repetitivos, hipersensibilidade, interesses restritos e repetitivos.

UNIFAE



AVALIAÇÃO

DIAGNÓSTICO PRECOCE

Quanto mais a idade se avança, mais difícil é o trabalho no desenvolvimento das habilidades que não foram adquiridas anteriormente.

O diagnóstico precoce seria o mais indicado para um tratamento eficaz, devido à maior plasticidade neural que a criança apresenta. Essa plasticidade influencia diretamente no ganho de uma nova habilidade e proporciona uma melhora significativa nos sintomas apresentados.

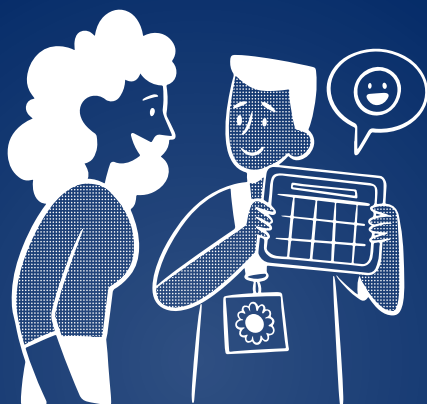


UNIFAE



AVALIAÇÃO

DIAGNÓSTICO PRECOCE



Diagnosticar o TEA o quanto antes permite iniciar terapias e estratégias educativas adaptadas, que melhoram significativamente o desenvolvimento da criança.

UNIFAE

ENCAMINHAMENTOS



Profissionais que auxiliam no diagnóstico e no acompanhamento:

Neurologista

Psicólogo

Psiquiatra

Fisioterapeuta

Oftamologista

Ortopedista

Fonoaudiólogo

Pediatra

Otorrinolaringologista

Equipe Multidisciplinar

UNIFAE



RECOMENDAÇÕES

LEITURAS E MÍDIAS

Livros

- > PASSARINHA - KATHRYN ERSKINE;
- > O ESTRANHO CASO DO CACHORRO MORTO - MARK HADDON.



Séries

- > ATYPICAL (NETFLIX, 2017-2021)
- > THE GOOD DOCTOR (ABC STUDIOS, 2017 - 2024);
- > UMA ADVOGADA EXTRAORDINÁRIA (NETFLIX, 2022).

UNIFAE

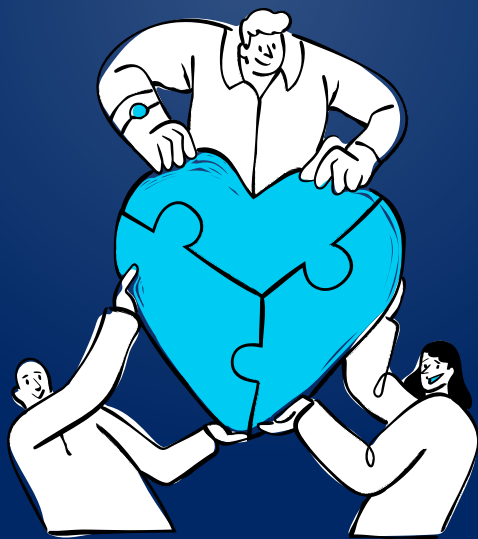




Agradecemos A TODOS!

"A VERDADEIRA EDUCAÇÃO É AQUELA
QUE VAI AO ENCONTRO DA CRIANÇA
PARA REALIZAR SUA LIBERTAÇÃO"

MARIA MONTESSORI



UNIFAE



REFERÊNCIAS

- Alves, R. J. R., & Busetto, T. M. (2023). Escala de Triagem para Identificação de Sinais de Autismo – Versão Professores (TEA-PROF): Processo de Construção. *Interação Em Psicologia*, 27(3).
<https://doi.org/10.5380/riep.v27i3.89030>
- Associação Americana de Psiquiatria. (2023). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR (5ª ed., texto revisado; R. M. C. Gauer, Trad.). Artmed Editora. (Obra original publicada em 2022)
- Balbino, E. M. S., Lisboa, M. F. de L. S., de Oliveira, N. C. S., & Maximiano-Barreto, M. A. (2021). Efeitos do ensino do comportamento verbal para pessoas com transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. *Distúrbios Da Comunicação*, 33(4), 651–658.
<https://doi.org/10.23925/2176-2724.2021v33i4p651-658>
- Braga, D. S., Silva, A. L., Moura, I. S., & Onofre, E. G. (2022). Avaliação e diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista - TEA. *Conjecturas*, 22(13).
DOI:[10.53660/CONJ-1726-2H60](https://doi.org/10.53660/CONJ-1726-2H60)
- Fonseca Clementele , L. ., Pereira de Moraes , J. P. ., Nava Flores , K. M. ., araujo henrique, sandy hevelyn, Santos Maracaipe , M. ., Diniz de Araújo Filho, . J. ., Pessoa Cardoso Oliveira, B. ., Rodrigues da Costa Souza , G. ., Tadeu Tavares De Almeida , V. ., Oliver de Assis Oliveira, G. ., Emanuel Dantas da Silva, . D. ., Bastos Venturim, T. ., Pereira Carneiro, H. ., Henrique Silva de Sousa , K. ., Batista Cordeiro , A. L. ., Correa Dos Santos Reis, M. ., & Bonato, J. F. . (2024). DIFICULDADES NO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO AUTISMO. *Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida* , 16(2), 6. <https://doi.org/10.36692/V16N2-39R>
- Coelho, M., & Santo, A. (2006). Autismo: Perda de contacto com a realidade exterior. *Acção de Formação*, (07).
- Fiúsa, H. D. S., & de Oliveira Azevedo, C. T. (2023). Transtorno do Espectro Autista: benefícios da intervenção precoce para o desenvolvimento cognitivo e adaptativo da criança. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 23(5), e13078-e13078. <https://doi.org/10.25248/reamed.e13078.2023>

REFERÊNCIAS

Gaiato, M., & Teixeira, G. (2018). O reizinho autista: guia para lidar com comportamentos difíceis. Nversos.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). Uma pergunta que abre portas: questão sobre autismo no Censo 2022 possibilita avanços para a comunidade TEA. IBGE. <https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/36346-uma-pergunta-que-abre-portas-questao-sobre-autismo-no-censo-2022-possibilita-avancos-para-a-comunidade-tea>

Lázaro, C. P., Siquara, G. M., & Pondé, M. P. (2020). Escala de Avaliação do Comportamento Alimentar no Transtorno do Espectro Autista: estudo de validação. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, 68, 191-199.

Lima P. B. de, Viana E. B., Miléol. C. A., SilvaE. B. da, Matos W. F. N. de, SilvaS. P., RibeiroM. R., & Macêdo C. G. (2024). Estratégias de diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista na primeira infância. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24(4), e15959. <https://doi.org/10.25248/reas.e15959.2024>

Lima, T. de O., & Batista, C. V. M. (2024). Transtorno do espectro autista na Educação Infantil: superando mitos e estereótipos. *Educação Em Análise*, 9(4), 989–1009. <https://doi.org/10.5433/1984-7939.2024v9n4p989>

Lobo, F. S., de Araújo, N. S., de Santana Andrade, Y., de Alencar Frois, C., & Toni, L. D. M. (2023). Seletividade alimentar e crianças com transtorno do espectro autista: revisão da literatura. *Revista Neurociências*, 31, 1-19.

Mello, A. R. G. R., & Pereira, G. R. (2023). Estratégias didáticas para o ensino de ciências com alunos com transtorno do espectro autista: Formação continuada. *Revista de Ensino de Ciências e Matemática*, 14(4), 1-25.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. (2025). Definição - Transtorno do Espectro Autista (TEA) na criança. MINSAUDE – Linhas de Cuidado. <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta1/transtorno-do-espectro-autista/definicao-tea/>

REFERÊNCIAS

- Ministério Público do Paraná. (2023). Estados Unidos mantém Rede de Monitoramento de Deficiências no Desenvolvimento e Autismo (ADDM). CAOP. <https://site.mppr.mp.br/saude/Pagina/Correio-da-Saude-Edicao-ndeg-1212-de-12042023#:~:text=No%20Brasil%2C%20o%20autismo%20foi,da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20estaria%20no%20espectro>
- Montenegro, A. C. de A., Leite, G. A., Moura, D. A. A. de ., Silva, A. G. S., Xavier, I. A. de L. N., & Lima, R. A.. (2023). Development of communication skills in an adolescent with autism, using alternative communication: a case report. Revista CEFAC, 25(3), e11122. <https://doi.org/10.1590/1982-0216/202325311122>
- Nascimento, I. B. do ., Bitencourt, C. R., & Fleig, R.. (2021). Estratégias para o transtorno do espectro autista: interação social e intervenções terapêuticas. Jornal Brasileiro De Psiquiatria, 70(2), 179–187. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000326>
- Organização Mundial da Saúde. (2023). Autismo. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Organização Mundial da Saúde. (2023). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª Revisão (CID-11). <https://icd.who.int/pt>
- Rezende, L. F. (2021). O trabalho pedagógico e a inclusão escolar para crianças com transtorno do espectro do autismo (TEA). <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/2131>
- Rocha, S., Martins, A. L., Corrêa, V., Cardoso, A., Oliveira, M., & Fett-Conte, A. (2023). O contexto diagnóstico de indivíduos com autismo leve. Arquivos de Ciências da Saúde, 30. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.30.1.2023.177>

REFERÊNCIAS

- Secco, S., Luiza, A., Vanessa Figueiredo Corrêa, Carolina, A., Marília Capuço Oliveira, & Agnes Cristina Fett-Conte. (2023). O contexto diagnóstico de indivíduos com autismo leve. *Arquivos de Ciências Da Saúde*, 30(1).
<https://doi.org/10.17696/2318-3691.30.1.2023.177>
- Silva, A. L. da. (2020). COMPORTAMENTO ESTEREOTIPADO NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: ALGUNS COMENTÁRIOS A PARTIR DA PRÁTICA AVALIATIVA. *DESAFIOS - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins*, 7(1), 96–108. <https://doi.org/10.20873/uftv7-7764>
- Silva, F. F. (2023). Neurodesenvolvimento típico e atípico: uma revisão da literatura nacional comparativa em crianças de até cinco anos e o processo de aprendizagem de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, 16(12), 31433–31449.
<https://doi.org/10.55905/revconv.16n.12-142>
- Steigleder, B. G., Bosa, C. A., & Sbicigo, J. B. (2021). Sinais de alerta para transtorno do espectro autista: evidências de validade do PROTEA-R-NV. *Aval. Psicol*, 331–340. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2003.19847.07>
- Viana de Aguiar, J., de Jesus Souza, M. C., & Soares Lisboa, C. . (2024). Alimentação seletiva em crianças com Transtorno do Espectro Autista: Uma Revisão de Literatura. *REVISTA SAÚDE MULTIDISCIPLINAR*, 16(1).
<https://doi.org/10.53740/rsm.v16i1.762>

**TRANSTORNO
DE PERSONALIDADE**
borderline

O desafio da Autorregulação

UNIFAE



UNIFAE

AUTORIA

Gabriela Doval Betti

João Francisco Silveira Montouro

Orientadora Temática: Professora Dra.
Betânia Alves Dell’Agli

Orientadora Metodológica: Professora Dra.
Ana Vergínia Mangussi da Costa Fabiano

2025

Ilustrações: Geradas com inteligência artificial generativa com os aplicativos adapta.org e chatgpt.com sob operação de J F S Montouro e G D Betti.

Querido(a) leitor(a),

É com carinho que apresentamos esta cartilha. Sabemos que conviver com o Transtorno de Personalidade Borderline (TPB) pode trazer desafios únicos, especialmente para lidar com as emoções e os relacionamentos.

Nosso objetivo é te oferecer informações claras e ferramentas práticas para entender e lidar melhor com suas emoções. Queremos ajudar a construir um caminho para mais equilíbrio e bem-estar em sua vida. Acreditamos no seu potencial e na sua capacidade de desenvolvimento. Que este material seja um guia útil e um suporte em sua jornada.

Com esperança e dedicação,
João e Gabriela.

O TPB

O que é Transtorno de Personalidade Borderline?

O **Transtorno de Personalidade Borderline (TPB)** é uma condição de saúde mental em que a pessoa vive uma verdadeira montanha-russa de emoções.



Isso significa que os sentimentos mudam muito rápido e podem ser intensos, o que dificulta manter relações estáveis e uma visão segura sobre si mesma(o).

Quem tem TPB costuma pensar e agir de maneiras que, muitas vezes, trazem sofrimento para si e também para quem convive junto.

Não é por escolha ou falta de força de vontade;

É uma dificuldade real de lidar com as emoções e com os relacionamentos.



O TPB

Vamos identificar algumas dessas características que pessoas com TPB podem apresentar:

- Guardar para si o que sente e o que deseja, sem expressar suas vontades.
- Deixar de lado momentos de lazer e prazer, colocando quase toda a energia apenas em trabalho e obrigações.



- Sentir que suas necessidades de segurança, carinho e atenção não são atendidas.
- Acreditar que não consegue viver sozinha e que precisa sempre depender de alguém.
- Pensar que não é interessante ou atraente, e se comparar de forma negativa com os outros.



IMPORTANTE: Cada pessoa vai vivenciar o transtorno de um jeito. Se você se identificar ou tiver dúvidas, procure um profissional.

Sintomas

Na próxima página vamos ver juntos os sintomas do TPB.

Mas antes, saiba que:

- O TPB pode ser de nível leve, moderado ou grave.
- É possível ter o TPB mas apresentar somente alguns dos sintomas.
- Também é possível apresentar alguns sintomas mas não ter o TPB.
- O diagnóstico certo só poderá ser feito por profissionais da saúde mental (como psicólogos e psiquiatras).



Sintomas

Quais são os sintomas do TPB?



1. Medo intenso do abandono ou de ser deixado de lado:

a pessoa pode fazer de tudo para evitar que alguém se afaste ou termine uma relação, chegando a ter crises quando sente essa possibilidade.

2. Relações intensas e cheias de altos e baixos:

em um momento valoriza muito quem está perto, e logo depois pode se sentir irritada ou rejeitada por essa mesma pessoa.



Sintomas

3. Imagem instável de si mesmo: ora se sente confiante e capaz, ora se vê sem valor ou perdido sobre quem realmente é.



4. Ações por impulso: pode gastar demais, dirigir de forma perigosa, comer de modo compulsivo (sem controle), usar drogas ou ter relações sexuais sem pensar nas consequências.

Sintomas

5. Comportamentos que machucam a si mesmo:
em momentos de dor emocional, pode se cortar, ameaçar ou tentar tirar a própria vida.



6. Emoções muito intensas e rápidas:
mudanças de humor fortes que duram horas ou poucos dias, como explosões de raiva, tristeza profunda ou ansiedade.

Autorregulação

O que é Autorregulação?

Autorregulação é a capacidade que a pessoa tem para lidar com seus sentimentos, pensamentos e ações.



É saber se controlar — conseguir lidar com o que sente, pensa e faz, de um jeito que ajude a enfrentar as situações da vida sem perder o equilíbrio.

Autorregulação

Para pessoas com o Transtorno

Pessoas com TPB têm muita dificuldade em controlar as próprias emoções. Muitas vezes esses sentimentos aparecem de forma muito forte e mudam rápido demais, o que pode parecer impossível de lidar.



É por esse motivo que aprender a **autorregulação** é fundamental.

A Autorregulação

Pode te ajudar a:

⇒ Ter mais equilíbrio nas relações com os outros.



⇒ Evitar explosões emocionais que causam sofrimento.



⇒ Diminuir a impulsividade.



⇒ Melhorar a qualidade de vida no dia a dia.



A Autorregulação

Qual a importância dela neste transtorno?



1. Ajuda a pensar antes de agir: com a autorregulação, a pessoa consegue segurar o impulso e evitar fazer coisas que podem ser ruins ou perigosas.



2. Deixa as emoções mais leves: fica menos difícil controlar sentimentos fortes como raiva, ansiedade ou tristeza intensa.

3. Melhora a convivência com os outros:

ajuda a evitar brigas repetidas e sem motivo.



4. Fortalece a autoestima: quando a pessoa percebe que consegue se controlar melhor, se sente mais capaz e confiante.



E agora?

Já entendi a autorregulação e sua importância.

Mas como eu posso melhorar a minha autorregulação?

Aprendendo a Autorregulação

1 - Técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC):

- **Rever a forma de pensar:** aprender a questionar aqueles pensamentos muito extremos, do tipo “tudo ou nada”.
- **Resolver problemas de forma prática:** antes de agir, pensar em outras opções e nas consequências de cada escolha.



As técnicas de TCC ajudam a se treinar para lidar melhor com as emoções.

Aprendendo a Autorregulação

2 - Técnicas da Terapia

Comportamental Dialética (TPB)

São exercícios para te ajudar a se cuidar melhor e lidar com as emoções no dia a dia. Veja esses exercícios para você tentar:

- **Atenção plena (mindfulness):**

aprender a estar presente no momento e aceitar as coisas como são.



- **Tolerar momentos difíceis:** usar estratégias para atravessar crises sem se machucar, como se distrair, se cuidar, usar técnicas de respiração ou até segurar gelo nas mãos para acalmar.

Aprendendo a Autorregulação

2 - Técnicas da Terapia

Comportamental Dialética (TPB)

- **Cuidar das emoções:**

manter hábitos que ajudam no equilíbrio, como dormir bem, se alimentar direito, fazer uma rotina e buscar pequenos prazeres no dia.



- **Melhorar os relacionamentos:** aprender a pedir o que precisa, a dizer “não” quando necessário e a resolver problemas sem brigas e sem rompimentos intensos.



Aprendendo a Autorregulação

3- Exercícios de automonitoramento:

Ajudam a desenvolver mais cuidado consigo mesma(o) e a refletir sem se culpar. A ideia é olhar para os momentos em que perdeu o controle e se perguntar:



4- Psicoeducação:

Significa aprender a entender melhor sobre as emoções, pensamentos e comportamentos, para saber como lidar com eles no dia a dia. Tente lembrar das perguntas desta imagem.

Aprendendo a Autorregulação

5 - Construção de uma identidade mais estável. Significa:

Descobrir o que é realmente importante para a pessoa (seus valores); pensar em como quer viver, definir metas para o futuro; fortalecer a ideia de quem você é.

6 - Avaliação Psiquiátrica:

É uma consulta com um médico que é especialista em saúde mental. Serve para entender melhor o que você está sentindo e, se precisar, vai te indicar qual é o tratamento mais adequado pra você (como medicação ou acompanhamento).



Um teste para você!

Leia com atenção as perguntas a seguir e responda com sim ou não. Então conte com quantas vezes você respondeu que sim.



É hora de procurar ajuda? **Veja se você se identifica:**

1 - Você sente que suas emoções mudam muito rápido e ficam muito fortes? Tente lembrar de momentos de brigas ou de momento em que você sentiu medo de rejeição.

2 - Já aconteceu de você agir no impulso (como falar sem pensar, terminar uma relação ou se machucar) e depois se arrepender?

3 - Você sente medo de que alguém te abandone ou se afaste?

4 - Já sentiu uma raiva muito grande por coisas pequenas e depois não entendeu por que reagiu daquele jeito?

É hora de procurar ajuda?

Veja se você se identifica:

5 - Você sente dificuldade em manter amizades, relações familiares ou amorosas de forma estável?

6 - Já tentou aliviar sentimentos intensos se machucando, bebendo, usando drogas, dirigindo rápido ou fazendo coisas arriscadas?



7 - Você sente dificuldade em confiar nas pessoas, achando que elas vão te criticar, rejeitar ou deixar de lado?

É hora de procurar ajuda?

E aí? Quantas respondeu sim para quantas perguntas?

Se você respondeu que sim para 5 perguntas ou mais procure um profissional de saúde mental.

O profissional pode ajudar você a:

- se entender melhor
- decidir o que você pode fazer para deixar sua vida um pouco mais leve.

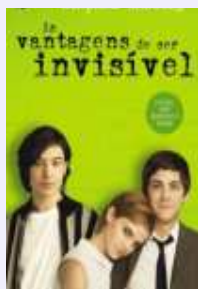


LEMBRE-SE: Buscar ajuda não é um sinal de fraqueza. Pelo contrário: perceber que precisa de ajuda é um ato de força! E cuidar de si, é um ato importante de coragem!

Recomendações de Filmes

Veja as indicações que preparamos para você continuar sua jornada de autoconhecimento!

Garota, Interrompida
(Girl, Interrupted, 1999)



As Vantagens de Ser Invisível (The Perks of Being a Wallflower, 2012)

Closer – Perto Demais
(Closer, 2004)



Frances (Frances, 1982)

Referências Bibliográficas

Caso queira aprofundar, veja algumas leituras que embasaram esta cartilha:

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.).
- Beck, J. S. (2013). Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática (2ª ed.). Artmed.
- Dalgalarrrondo, P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais (3ª ed.). Artmed.



Referências Bibliográficas

- Daros, A. R., & Williams, G. E. (2019). A meta-analysis and systematic review of emotion-regulation strategies in borderline personality disorder. *Harvard Review of Psychiatry*, 27(4), 217–232.
- Finkler, D. C., Schäfer, J. L., & Wesner, A. C. (2017). Transtorno de personalidade borderline: Estudos brasileiros e considerações sobre a DBT. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(3), 274–292.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Referências Bibliográficas

- Sicorello, M., & Schmahl, C. (2020). Emotion dysregulation in borderline personality disorder: A fronto-limbic imbalance? Current Opinion in Psychology. Advance online publication.
- Ventura, P., Figueira, I., & Rodrigues, H. (2011). Transtorno de personalidade borderline. In B. Rangé (Org.), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria (2ª ed., pp. 551–565). Artmed.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo comportamentais inovadoras. Artmed.