



Um breve guia para gerenciar minhas emoções

Júlia Romualdo

Psicóloga Clínica|CRP:05/52830



Este guia pertence a:



Blank area for writing a name, indicated by a dashed line.

Material autoral. Venda proibida. Psicóloga Júlia Romualdo

Júlia Romualdo

Psicóloga Clínica|CRP:05/52830

Aviso Importante

Este material tem caráter informativo e de apoio, sendo proibida sua comercialização. Ele não substitui a importância do acompanhamento psicológico profissional no tratamento de transtornos mentais, nem dispensa o uso de medicações quando prescritas por um especialista. Cada pessoa possui necessidades únicas, e o suporte adequado, por meio de terapia e orientação médica, é essencial para um cuidado eficaz e individualizado da saúde mental.



Apresentação do material

Gerenciar crises emocionais é um desafio que exige compreensão, prática e ferramentas adequadas. Este material foi desenvolvido com o objetivo de ajudar você a lidar com momentos de instabilidade emocional, oferecendo estratégias baseadas no autoconhecimento e no fortalecimento da sua capacidade de autorregulação.

Aqui, você encontrará recursos e atividades que auxiliam na identificação de gatilhos emocionais, promovendo um olhar mais atento para seus sentimentos e reações. A proposta deste material é ser um recurso acessível e prático, permitindo que você construa caminhos mais saudáveis para enfrentar a ansiedade, o estresse e outros desafios emocionais.

Este material **não** tem a pretensão de oferecer uma solução definitiva ou garantir a cura de transtornos emocionais, mas sim servir como um recurso de apoio no processo de autoconhecimento e gestão das emoções. **Cada pessoa possui sua própria jornada** e desafios, e as estratégias apresentadas aqui são ferramentas que podem auxiliar na construção de um caminho mais equilibrado e consciente. **O verdadeiro progresso acontece por meio da dedicação, do aprendizado contínuo comprometimento com seu processo psicoterapêutico e medicamentoso quando necessário.**



Emoções e Sentimentos

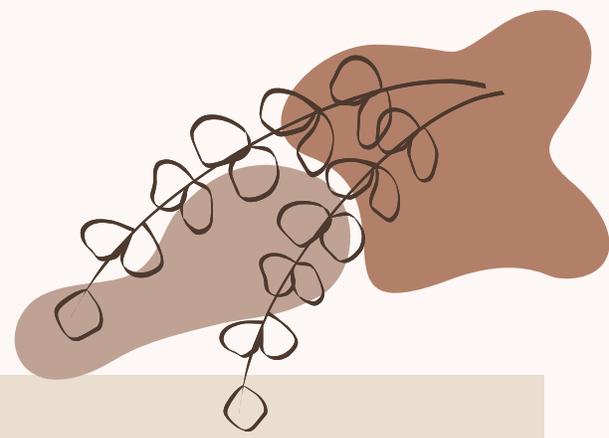
As **emoções** e os **sentimentos** são experiências subjetivas fundamentais para a percepção e interação humana com o mundo. Embora frequentemente usados como sinônimos, esses conceitos possuem diferenças marcantes.

As **emoções** são respostas imediatas e automáticas do organismo a estímulos externos ou internos. Elas são instintivas, de curta duração e frequentemente envolvem alterações fisiológicas, como aceleração dos batimentos cardíacos ou expressão facial. Exemplos incluem medo, alegria e raiva.

Já os **sentimentos** são uma interpretação subjetiva e consciente das emoções. Eles se formam a partir da reflexão sobre uma emoção e podem ser mais duradouros, influenciando pensamentos e comportamentos ao longo do tempo. Por exemplo, o amor pode surgir da repetição de emoções como alegria e conexão.

Ambos são essenciais para a tomada de decisões, a construção de relações interpessoais e o desenvolvimento da identidade. A compreensão desses fenômenos contribui para um maior equilíbrio emocional e bem-estar psicológico.

Quando ocorre um desequilíbrio



Os **transtornos emocionais** são condições psicológicas que afetam o equilíbrio das emoções, podendo comprometer o bem-estar e a qualidade de vida. Entre os principais transtornos estão:

- **Transtorno de Ansiedade:** Caracteriza-se por preocupação excessiva, medo intenso e sintomas físicos como taquicardia e sudorese, interferindo na rotina diária.
- **Depressão:** Provoca sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e perda de interesse em atividades antes prazerosas, podendo levar ao isolamento social.
- **Transtorno Bipolar:** Causa oscilações extremas de humor, alternando episódios de euforia (mania) e depressão profunda.
- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** Surge após eventos traumáticos, gerando flashbacks, ansiedade e reatividade emocional intensa.

Esses transtornos podem ter origens diversas, como fatores genéticos, ambientais e experiências de vida. O diagnóstico e tratamento adequado, incluindo terapia e, em alguns casos, medicação, são essenciais para a recuperação e o equilíbrio emocional.



Autoconhecimento

O **autoconhecimento** desempenha um papel essencial no tratamento dos transtornos emocionais, pois permite que a pessoa compreenda suas emoções, gatilhos e padrões de comportamento.

Ao desenvolver uma maior consciência sobre si mesma, a pessoa consegue identificar os fatores que influenciam seu estado emocional e buscar estratégias mais eficazes para lidar com desafios psicológicos.

Além disso, o autoconhecimento fortalece a capacidade de tomar decisões mais assertivas, promovendo mudanças positivas no estilo de vida e nas relações interpessoais. Ele também favorece uma maior adesão ao tratamento, seja por meio da terapia ou de outras abordagens, pois a pessoa se torna mais receptiva ao processo de transformação.

Ao reconhecer **seus limites, necessidades e potencialidades**, a pessoa constrói um caminho de autocuidado e resiliência, essenciais para o equilíbrio emocional e o bem-estar psicológico.



UM POUCO SOBRE MIM



EU SOU...

AS COISAS MAIS IMPORTANTES NA VIDA PARA MIM SÃO:

COISAS QUE EU GOSTO:

COISAS QUE EU NÃO GOSTO:

ACREDITO QUE DEVO BUSCAR MELHORAR:





Ansiedade

Ansiedade: Quando o Alerta Interno se Torna um Transtorno

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações que exigem atenção, adaptação ou enfrentamento. Sentir-se ansioso antes de uma prova importante, de uma entrevista de emprego ou de um evento desconhecido é completamente normal e até útil, pois essa emoção pode ajudar na preparação e no desempenho. No entanto, quando a ansiedade deixa de ser pontual e começa a afetar significativamente a vida cotidiana, ela pode evoluir para um transtorno.

Os transtornos de ansiedade são condições psicológicas que se caracterizam por preocupações excessivas, medo persistente e reações desproporcionais a estímulos específicos ou até mesmo a situações comuns do dia a dia. Entre os principais transtornos de ansiedade estão o **transtorno de ansiedade generalizada (TAG)**, o **transtorno do pânico**, a **fobia social** e o **transtorno obsessivo compulsivo (TOC)**.

As causas da ansiedade patológica são múltiplas e podem incluir predisposição genética, histórico de traumas, fatores ambientais e padrões de pensamento negativos. Os sintomas podem ser tanto físicos quanto emocionais, abrangendo palpitações, sudorese excessiva, falta de ar, insônia, irritabilidade e dificuldades de concentração.



Ansiedade

É essencial compreender que a ansiedade não precisa ser enfrentada sozinha. Existem diversas abordagens na psicologia que podem auxiliar no tratamento dos transtornos de ansiedade.

A **psicanálise**, por exemplo, busca investigar as raízes profundas da ansiedade, explorando experiências passadas e conflitos internos que podem influenciar o comportamento atual. Já a abordagem **humanista** foca no autoconhecimento e na autorrealização, ajudando a pessoa a desenvolver um relacionamento mais saudável consigo mesma.

A **terapia sistêmica**, por sua vez, analisa o contexto familiar e social, considerando como essas dinâmicas influenciam os padrões de ansiedade. Além disso, técnicas como mindfulness, **terapia de aceitação e compromisso (ACT)** e práticas integrativas podem ser úteis para promover o equilíbrio emocional e reduzir os impactos da ansiedade no dia a dia. **A terapia cognitivo-comportamental (TCC)** é uma abordagem estruturada que busca identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a ansiedade, proporcionando estratégias práticas para lidar com os desafios emocionais da vida diária.

Cada pessoa responde de maneira única às diferentes abordagens terapêuticas, e o essencial é encontrar aquela que faz sentido para sua trajetória e contribui para seu crescimento emocional. O mais importante é sentir-se acolhido no processo e contar com estratégias que realmente te ajudem a lidar com a ansiedade e fortalecer o autoconhecimento. **A terapia é uma jornada pessoal**, e o que funciona para você pode ser diferente do que funciona para outra pessoa – e isso é totalmente válido!

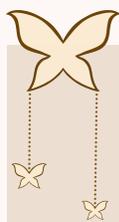
Identificando os sintomas da ansiedade

Sintomas Físicos

- Palpitações e aumento da frequência cardíaca
- Sudorese excessiva, mesmo em situações de pouco esforço
- Tremores ou sensação de inquietação no corpo
- Tensão muscular, especialmente no pescoço, ombros e costas
- Respiração ofegante ou sensação de falta de ar
- Dor no peito ou desconforto abdominal
- Tontura e sensação de fraqueza
- Náusea ou alterações no sistema digestivo, como diarreia e constipação
- Dificuldades para dormir, incluindo insônia ou sono agitado
- Sensação de calor ou frio repentinos, sem razão aparente

Sintomas Emocionais

- Preocupação excessiva, mesmo quando não há um motivo concreto
- Medo intenso, que pode ser irracional ou desproporcional à situação
- Sensação de inquietação, como se algo ruim fosse acontecer
- Dificuldade de concentração, tornando tarefas simples mais desafiadoras
- Irritabilidade, com maior sensibilidade a pequenas frustrações
- Indecisão, acompanhada de medo de fazer escolhas erradas
- Pensamentos acelerados, dificultando o descanso mental
- Sensação de sobrecarga, como se as responsabilidades fossem impossíveis de lidar
- Desânimo ou desesperança, especialmente quando a ansiedade se torna persistente



Escreva aqui os sintomas que você identifica sentir em momentos de ansiedade

Distorções cognitivas

As distorções cognitivas são padrões de pensamento negativos e imprecisos que podem intensificar a ansiedade, tornando preocupações ainda mais intensas e difíceis de controlar. Elas fazem com que a mente interprete situações de maneira exagerada ou distorcida, aumentando o medo e a insegurança. Alguns exemplos comuns incluem:

- **Catastrofização:** Acreditar que o pior cenário possível vai acontecer, mesmo sem evidências concretas.
- **Generalização excessiva:** Tirar conclusões amplas a partir de um único evento negativo, como achar que "nada nunca dá certo".
- **Filtro mental:** Focar apenas nos aspectos negativos de uma situação e ignorar qualquer coisa positiva.
- **Leitura mental:** Presumir que sabe o que os outros estão pensando, geralmente de forma negativa, como acreditar que todos estão te julgando.
- **Pensamento dicotômico:** Ver tudo em extremos, como "tudo ou nada", "sucesso ou fracasso", sem considerar nuances.



Você já sentiu algum dos tipos de distorções cognitivas? Se sim, escreva abaixo qual ou quais:

Identificando momentos de crise

Identificar crises de ansiedade é essencial para garantir um manejo mais eficaz e reduzir o impacto emocional e físico que elas podem causar. Durante uma crise, os sintomas podem ser intensos, incluindo palpitações, falta de ar, sensação de desespero e perda de controle. Quanto mais cedo a pessoa reconhece os sinais, maior a chance de aplicar estratégias que ajudam a acalmar o corpo e a mente.

A conscientização sobre os gatilhos e padrões de pensamento que antecedem uma crise também é valiosa, pois permite antecipar o problema e evitar que a ansiedade tome conta de maneira desproporcional. Além disso, saber identificar essas crises facilita a busca por ajuda profissional e fortalece a autonomia no processo de cuidar da saúde mental.

O próximo passo será desenvolver um roteiro personalizado para ajudar na identificação de crises, permitindo que você reconheça os sinais precoces e adote estratégias eficazes para gerenciá-las com mais segurança e equilíbrio.



IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

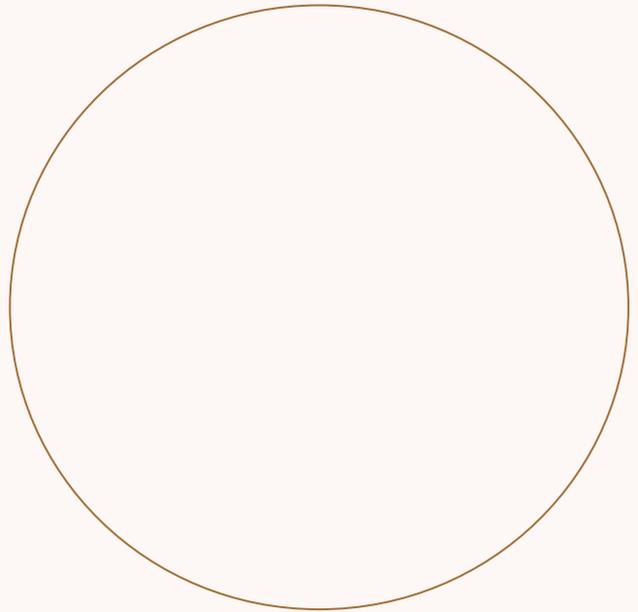
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

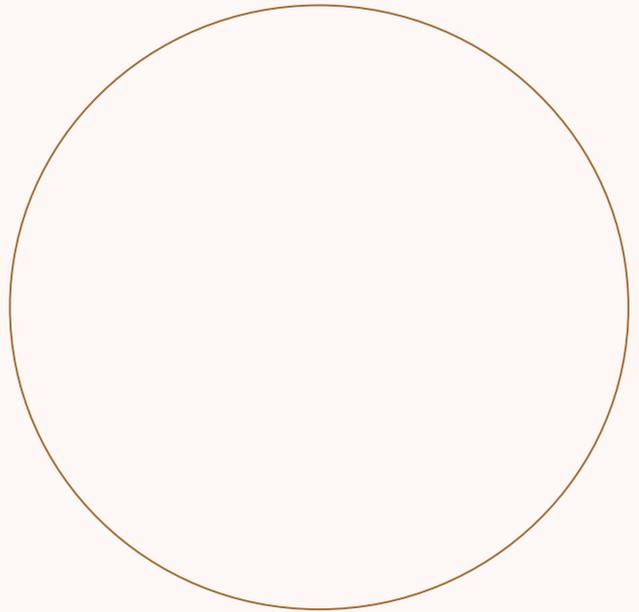
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

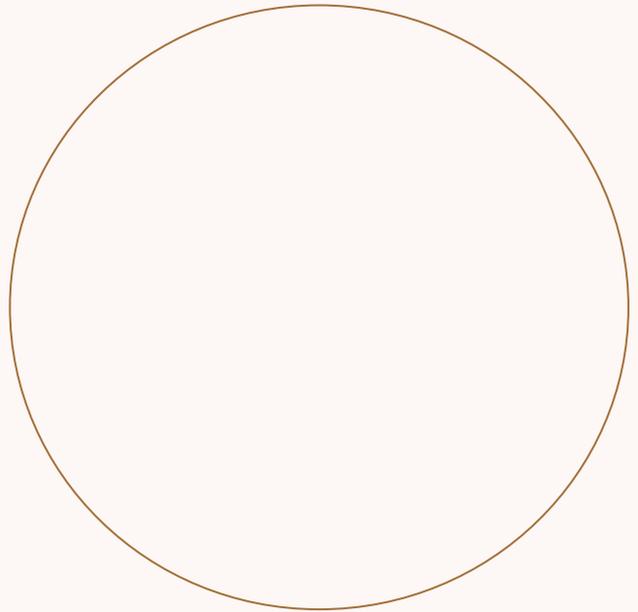
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

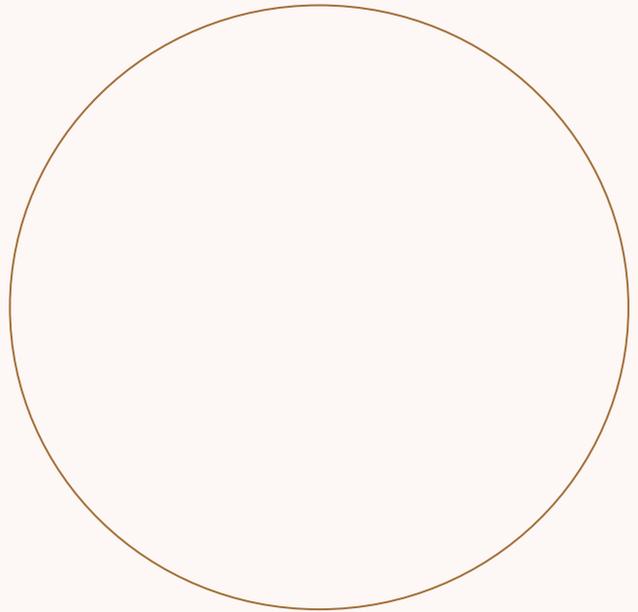
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRASE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

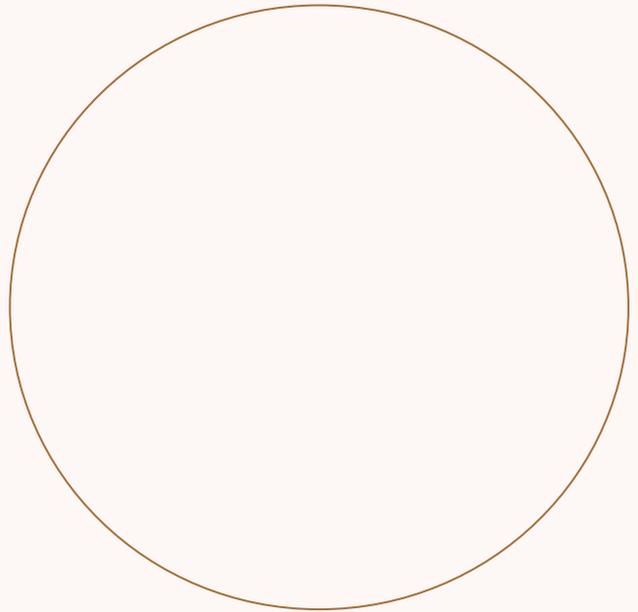
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

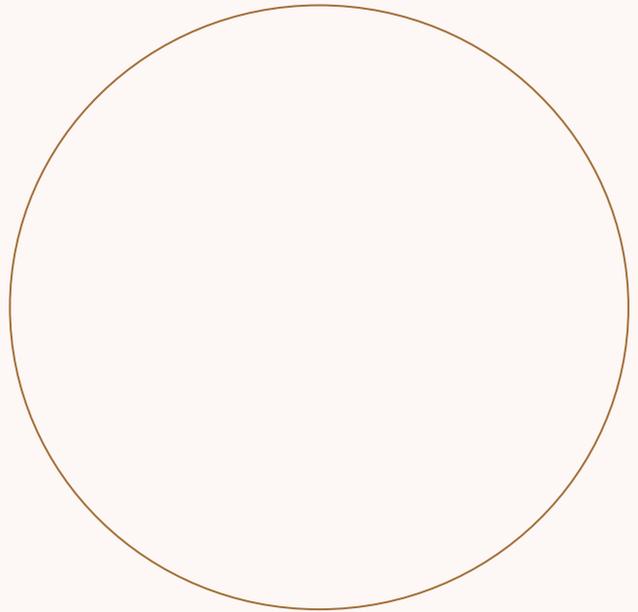
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

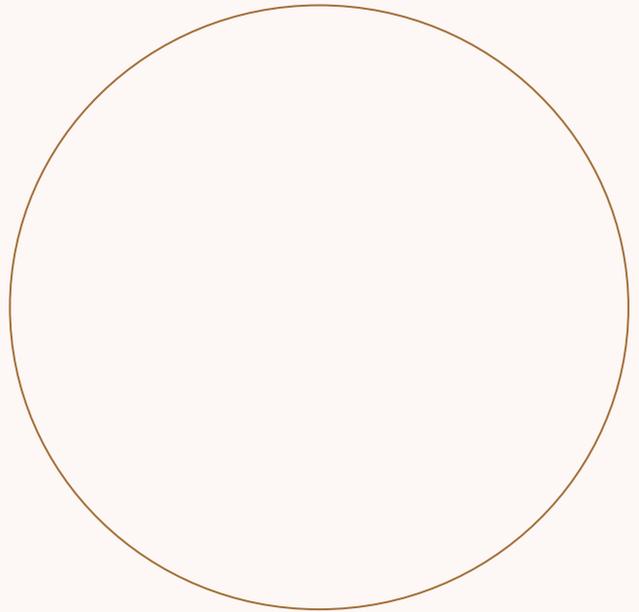
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

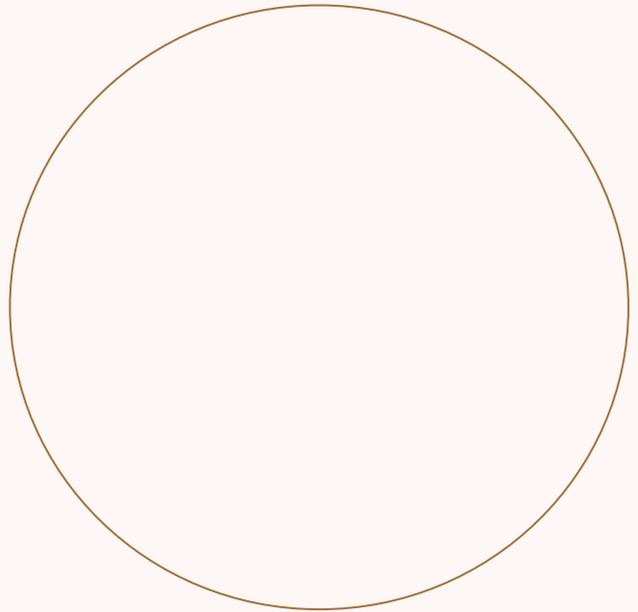
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

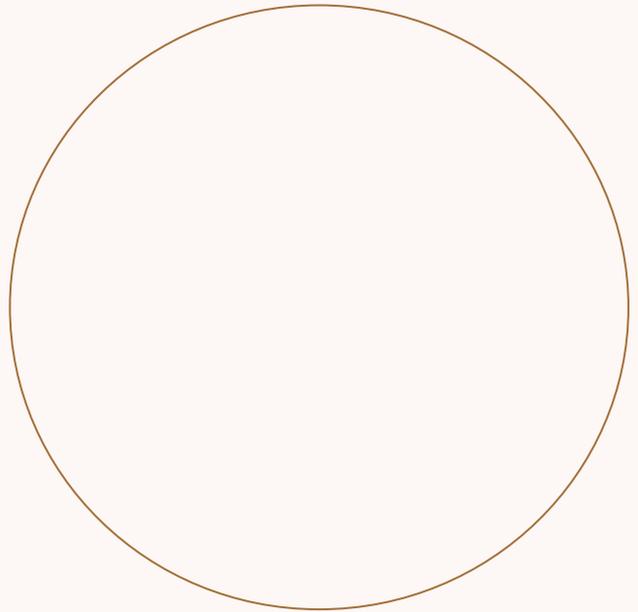
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

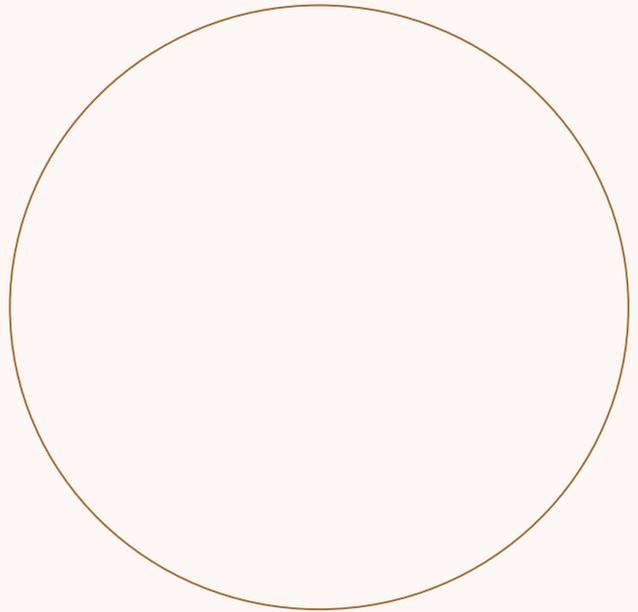
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

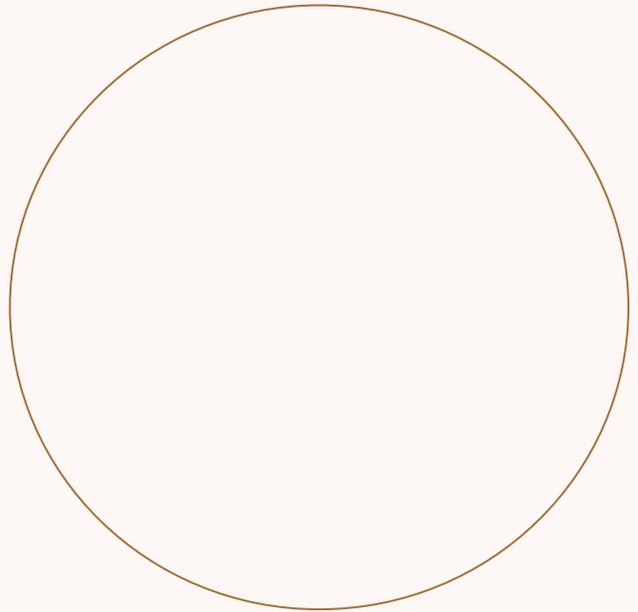
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

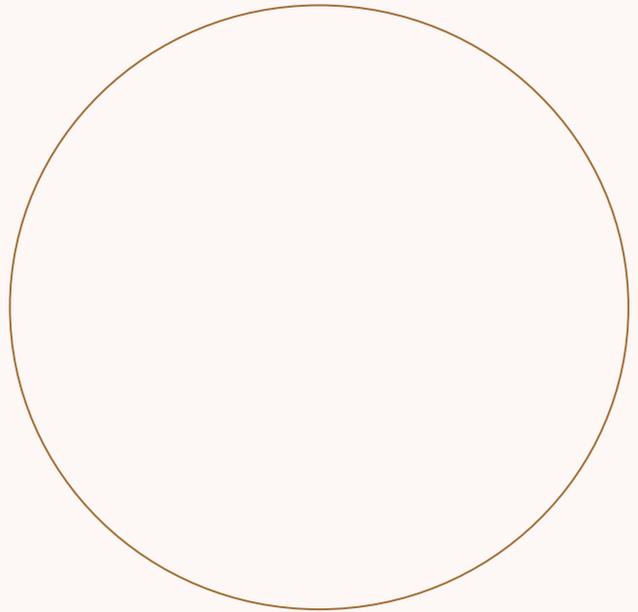
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

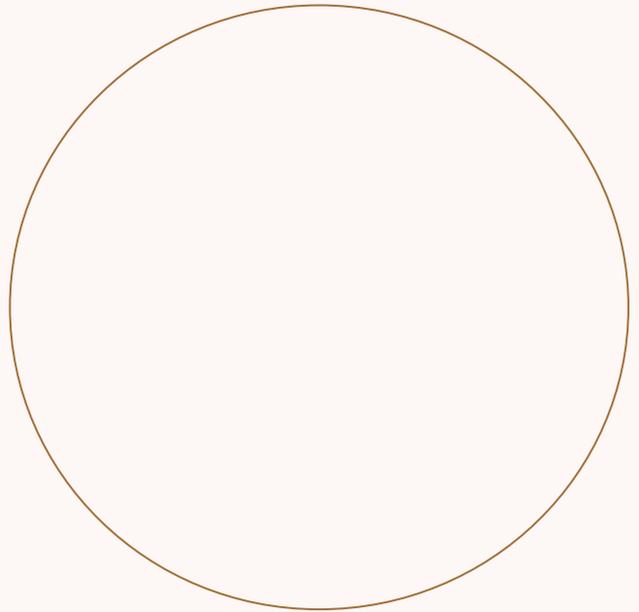
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRASE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

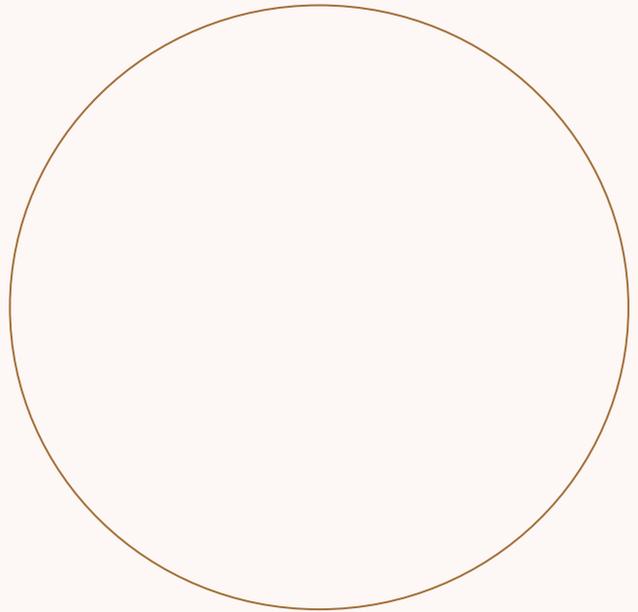
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

IDENTIFICANDO A CRISE

DIA DA SEMANA

MÊS:

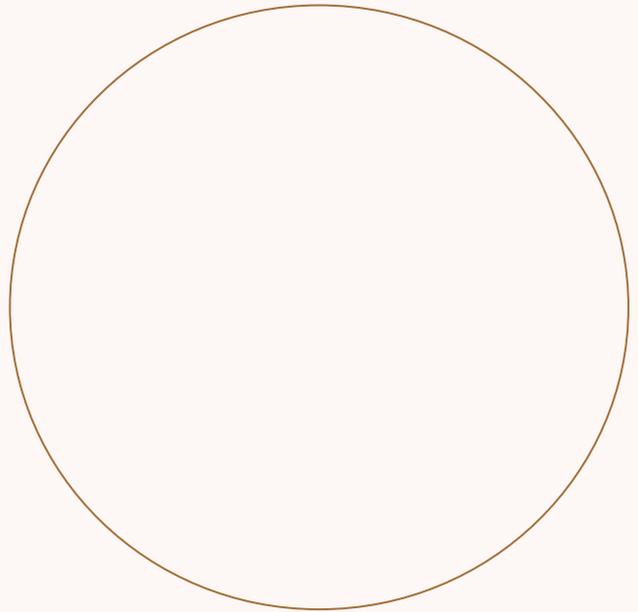
ANO:

O QUE EU ESTOU SENTINDO AGORA:

OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA MINHA CRISE

FAÇA UM DESENHO OU ESCREVA UMA FRÁSE QUE LHE REPRESENTA NO SEU ESTADO EMOCIONAL ATUAL:

DIVIDA EM GRÁFICO PIZZA A PORCENTAGEM DAS SUAS EMOÇÕES



O QUE EU ESTAVA FAZENDO NO MOMENTO DA CRISE

HORA QUE A CRISE INICIOU:

HORA QUE A CRISE MELHOROU:

COMO FOI A MINHA NOITE DE SONO:

○ — ○ — ○ — ○ — ○
ÓTIMA PÉSSIMA

Lembre-se



Agora que você compreende melhor a relação entre emoções, sentimentos e ansiedade, está mais preparado para reconhecer os sinais que antecedem uma crise e adotar estratégias para lidar com ela de forma mais equilibrada. Identificar fatores que funcionam como gatilhos para a ansiedade é um passo fundamental para desenvolver uma abordagem mais consciente e fortalecer sua saúde emocional. Com esse conhecimento, você pode transformar desafios em oportunidades de autoconhecimento e cuidado, construindo um caminho mais leve e seguro para o bem-estar.

O equilíbrio emocional e a saúde mental são construídos dia após dia, e a consistência na terapia é um dos pilares fundamentais desse processo. Manter o comprometimento mesmo nos momentos mais difíceis permite avanços significativos no autoconhecimento e no desenvolvimento de estratégias para lidar com desafios. Além disso, integrar hábitos saudáveis à rotina, como a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada, contribui para a estabilidade neuroquímica do organismo, favorecendo o bem-estar emocional. Pequenas mudanças sustentáveis no dia a dia podem fazer toda a diferença na construção de uma mente mais resiliente e equilibrada.





Material Gratuito

Júlia Romualdo

Psicóloga Clínica|CRP:05/52830

 @psiaqui

 www.psiaqui.com

Atendimento com crianças, adolescentes, jovens e adultos