



CRP 03/4190

Aviso Legal

Este material tem finalidade exclusivamente educativa e informativa. Seu conteúdo não constitui diagnóstico, tratamento, aconselhamento psicológico individualizado ou substituto de avaliação profissional presencial ou remota.

As informações aqui apresentadas são de caráter geral e podem não se aplicar à situação específica de cada leitor. Questões relacionadas à saúde mental devem ser sempre avaliadas por profissional habilitado, por meio de processo clínico individualizado.

Caso você esteja passando por sofrimento psíquico significativo, ideação suicida ou situação de crise, procure ajuda imediata: Centro de Valorização da Vida (CVV) — telefone 188, disponível 24 horas, ou os serviços de urgência e emergência de sua região.

Este material é de autoria de Renata Ribeiro Marinoski, CRP 03/4190, e sua reprodução total ou parcial para fins comerciais, sem autorização prévia, não é permitida.

A woman with long dark hair is sitting in a meditative lotus position on a light-colored rug. She is wearing a light-colored long-sleeved top and pants. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The room is brightly lit with natural light coming from a window on the left, creating a warm and peaceful atmosphere. In the background, there is a potted plant and a wooden side table.

Conexões Invisíveis — Como Traumas Ocultos Ativam Nosso Sistema Nervoso e Como Resgatar a Serenidade

Às vezes, a vida nos deixa marcas que não aparecem em exames médicos, mas que sentimos profundamente no corpo e na mente. Este guia é um convite gentil para você que sente que "algo não vai bem" por dentro, mas não encontra palavras ou explicações claras. Vamos caminhar juntos para entender essas conexões invisíveis entre experiências passadas e reações presentes, descobrindo como trazer mais serenidade ao seu dia a dia.

Para quem é este guia e como usar

Este material é para você que:

- Sente desconforto emocional mas não tem um diagnóstico formal
- Percebe que reage de forma intensa a situações cotidianas
- Busca entender melhor o que acontece dentro de si
- Quer dar os primeiros passos para se sentir mais equilibrado
- Procura uma linguagem acessível, sem termos complicados

O que você vai encontrar aqui:

Este guia oferece clareza sobre os sinais que seu corpo e sua mente enviam, explica de forma simples como funciona nosso sistema de alerta interno e apresenta exercícios práticos e seguros para você começar a se organizar por dentro. Não é terapia, mas pode ser um mapa inicial valioso.



Como aproveitar melhor: Leia no seu ritmo, sem pressa. Anote o que fizer sentido. Pratique os exercícios com gentileza. E lembre-se: procurar ajuda profissional é sempre um sinal de coragem e autocuidado.

O que são "traumas ocultos" (em linguagem do dia a dia)

Quando falamos de trauma, muita gente imagina grandes eventos dramáticos. Mas a verdade é que **nem sempre há um "grande acontecimento"** para explicar o que sentimos. Às vezes, são microferidas que se repetem ao longo do tempo: críticas constantes, sensação de nunca ser bom o suficiente, experiências de desamparo, perdas silenciosas que ninguém ao redor percebeu como importantes para você.

Essas experiências deixam marcas invisíveis, mas muito reais. Elas se instalam no nosso sistema nervoso como um alarme sensível demais, que dispara mesmo quando não há perigo real. É como se o corpo "aprendesse" a esperar o pior e ficasse sempre em estado de prontidão.



Irritação frequente

Estourar por pequenas coisas, sentir raiva desproporcional ao que aconteceu



Cansaço persistente

Acordar exausto mesmo tendo dormido, sentir o corpo pesado



Travamentos

Ficar paralisado diante de decisões simples, não conseguir agir



Evitar conversas

Fugir de assuntos importantes, sentir medo de conflitos ou de se expor

E o mais importante: **nada disso é culpa sua**. Não é falta de força de vontade, fraqueza ou falta de fé. É apenas o modo como seu sistema nervoso aprendeu a te proteger, mesmo que hoje essa proteção acabe atrapalhando mais do que ajudando. Aqui, vou trazer algumas orientações, sem julgamentos, sem te repreender ou penalizar pelos seus comportamentos. Apenas trarei compreensão e um convite gentil para aprender novos caminhos.”

Cérebro em alerta: o circuito de sobrevivência

Nosso cérebro tem um sistema de segurança muito eficiente, desenvolvido ao longo de milhões de anos para nos manter vivos. O problema é que esse sistema não diferencia muito bem entre uma ameaça real (como um carro vindo em nossa direção) e uma ameaça percebida (como um comentário crítico de alguém). Vamos entender as peças principais desse quebra-cabeça:

“Sinal (conhecido popularmente como “gatilho)

Uma informação do ambiente é inicialmente captada pelos órgãos dos sentidos — visão, audição, tato, olfato e/ou paladar. Esses estímulos sensoriais são convertidos em sinais neurais e seguem, de forma extremamente rápida, para estruturas subcorticais e corticais iniciais, como o tálamo, que funciona como uma estação de retransmissão sensorial.”

O Alarme (amígdala)	O Freio (córtex pré-frontal)	O Radar Corporal (ínsula)
É a parte do cérebro que funciona como um detector de fumaça: quando percebe algo ameaçador, dispara o corpo inteiro para a ação. Acontece em milissegundos, antes mesmo de você pensar conscientemente.	É a área responsável por pensar, planejar e avaliar a situação com calma. Ajuda a "frear" reações impulsivas e escolher respostas mais adequadas. Mas quando o alarme está muito ativo, o freio fica mais fraco.	Percebe sensações internas: aquele nó no estômago, o peito apertado, o coração acelerado. É como um tradutor entre o corpo e a consciência, ajudando você a "sentir o que está sentindo".

As quatro reações automáticas de sobrevivência

Quando o alarme dispara, nosso corpo tem quatro estratégias principais, todas automáticas e involuntárias:

	
Lutar	Fugir
Confrontar, discutir, defender-se agressivamente	Evitar, sair da situação, cancelar compromissos
	
Congelar	Agradar
Paralisar, ficar mudo, sentir-se "desligado"	Apaziguar, concordar com tudo, anular-se

Existe uma "faixa de funcionamento ideal" onde conseguimos pensar com clareza, sentir emoções sem ser dominados por elas e responder (em vez de apenas reagir) às situações. Quando experiências passadas deixaram marcas, tendemos a sair dessa faixa com muita facilidade — um comentário, uma memória, um cheiro podem nos jogar instantaneamente para o modo de sobrevivência. E aí, o freio não funciona bem, o alarme fica hipersensível, e nos vemos reagindo de formas que depois nem reconhecemos como nossas.

Memórias do corpo: por que às vezes você "sabe" sem lembrar

Dois tipos de memória

Temos memórias que conseguimos contar como histórias — com começo, meio e fim, imagens, palavras. Mas também temos **memórias corporais**: sensações, tensões, reflexos que surgem sozinhos, sem que você se lembre conscientemente de onde vieram.

Por exemplo: você entra em uma sala e sente o peito apertar, sem saber por quê. Ou alguém levanta o tom de voz e seu corpo inteiro entra em alerta, mesmo que a pessoa não esteja falando com você. Essas são memórias guardadas no corpo, não na parte narrativa do cérebro.



Pistas corporais de reativação

Nosso corpo dá sinais claros quando uma memória antiga foi ativada, mesmo que a mente consciente não reconheça isso imediatamente. Aprender a observar essas pistas é o primeiro passo para interromper ciclos automáticos. Veja algumas das manifestações mais comuns:

Respiração alterada

Respiração curta, rápida, ou a sensação de "esquecer de respirar". O peito fica apertado e o ar parece não chegar nos pulmões.

Tensão muscular

Pescoço duro, ombros levantados, mandíbula travada. Você pode não perceber até tentar relaxar e descobrir que está todo tenso.

Desconforto digestivo

Estômago embrulhado, náusea, sensação de "frio na barriga" ou aquele nó que parece apertar por dentro.

Bloqueio de fala

As palavras somem, a garganta fecha, você quer falar mas parece que travou. Ou fala atropelado, sem conseguir organizar o pensamento.

Alterações de temperatura

Mãos frias e suadas, calor repentino no rosto, calafrios mesmo sem estar com frio.

Dissociação leve

Sentir-se "fora do corpo", como se estivesse assistindo tudo de longe, ou perceber que "desligou" por alguns minutos.

- ❏ **Como observar sem se assustar:** Quando perceber esses sinais, não tente forçá-los a ir embora. Apenas note: "Ah, meu corpo está respondendo a algo". Nomeie internamente o que sente: "Peito apertado", "Mãos frias", "Vontade de sair correndo". Essa simples observação já começa a reativar o "freio" do cérebro, trazendo você de volta para o presente com mais gentileza.

Gatilhos e ciclos: o que te aciona e como isso se mantém

Gatilhos são estímulos que disparam nosso sistema de alarme, às vezes de forma tão rápida que nem percebemos o que aconteceu. Eles podem ser externos (vindos do ambiente), internos (nossos próprios pensamentos) ou corporais (estados físicos que nos deixam mais vulneráveis). Reconhecer seus gatilhos pessoais é como acender uma luz em um quarto escuro — de repente, você enxerga o que estava tropeçando.

<

Como a Psicologia Analítica Junguiana e a Neuropsicologia ajudam

O olhar junguiano: dando linguagem ao que estava sem palavras

A Psicologia Analítica, desenvolvida por Carl Jung, compreende que muito do que vivemos fica guardado em camadas mais profundas da psique, nem sempre acessíveis pela razão. Em um processo terapêutico junguiano, **você encontra um espaço seguro** para dar linguagem ao que estava "sem palavras" — aquelas sensações, medos e reações que parecem não fazer sentido.



Acolhimento genuíno

Um ambiente onde emoções difíceis podem aparecer sem julgamento, onde você não precisa "estar bem" o tempo todo



Reconhecimento de padrões

Identificar como experiências passadas moldam reações presentes, muitas vezes de formas que você não percebia sozinho



Trabalho com símbolos e sonhos

Os sonhos e imagens que surgem são formas do psiquismo organizar e processar experiências, trazendo material inconsciente à luz



Transformação gradual

O vínculo terapêutico seguro se torna base para transformar reações automáticas em escolhas mais conscientes e intencionais

Contribuição da Neuropsicologia: observando como seu cérebro funciona

Enquanto a abordagem junguiana trabalha com os conteúdos e significados da psique, a Neuropsicologia traz uma compreensão complementar: como seu cérebro está funcionando no dia a dia em termos de processos cognitivos básicos. Não se trata de "defeitos", mas de entender seu perfil de funcionamento:

Áreas observadas:

- **Atenção e concentração:** consegue manter foco ou se distrai facilmente?
- **Memória de trabalho:** segura informações por instantes para usar (ex: número de telefone, instruções)
- **Controle inibitório:** o "freio interno" para não agir por impulso
- **Flexibilidade mental:** capacidade de mudar de plano quando necessário

Quando indicado, um neuropsicólogo habilitado pode conduzir rastreios e exercícios breves que ajudam a ajustar rotinas, expectativas e demandas do dia a dia de acordo com seu perfil real de funcionamento.



Importante: Essas avaliações não substituem a psicoterapia, mas podem complementá-la, oferecendo estratégias práticas para lidar com desafios específicos no trabalho, estudos ou relacionamentos.

Hábitos que apoiam a serenidade (não substituem terapia)

Além do acompanhamento profissional, há práticas cotidianas que ajudam a regular o sistema nervoso e criar uma base de estabilidade interna. Pense nelas como "cuidados preventivos" que você pode começar hoje:



Respiração consciente

Inspire contando até 4, segure por 4, expire contando até 6. A expiração mais longa acalma o sistema nervoso. Pratique 3 minutos por vez.



Ancoragem 5-4-3-2-1

Nomeie 5 coisas que vê, 4 que ouve, 3 que sente no toque, 2 cheiros, 1 sabor. Traz você de volta ao presente.



Higiene do sono

Durma e acorde em horários regulares, evite telas 1h antes, mantenha o quarto escuro e fresco. Sono regular é base de tudo.



Limites de substâncias

Cafeína após 14h, álcool em excesso e exposição constante a notícias pesadas desregulam o sistema nervoso. Observe o que piora seus sintomas.



Movimento gentil diário

Caminhada, alongamento, yoga, dança. Movimento libera tensões acumuladas e ajuda a processar emoções. Não precisa ser intenso.



Rotinas de cuidado

Hidratar-se, fazer pausas regulares, comer em horários estáveis. Rotinas dão previsibilidade ao corpo, reduzindo o estado de alerta.



Cartão SOS: 3 passos rápidos quando sentir que está acionando

1. **PARE** — Literalmente pare o que está fazendo por 10 segundos
2. **RESPIRE** — 3 respirações lentas: inspira pelo nariz, expira pela boca
3. **SINTA OS PÉS** — Pressione os pés no chão e perceba a sustentação embaixo de você

Guarde isso no celular ou anote em um papel pequeno. Use sempre que precisar se reorientar.

Mini-plano de 4 semanas (início gentil)

Mudanças reais acontecem aos poucos, com consistência e gentileza. Este plano de 4 semanas é um convite para começar a observar, experimentar e ajustar pequenas coisas no seu dia a dia. Não é sobre perfeição — é sobre dar atenção ao que seu corpo e sua mente estão pedindo.



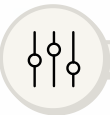
Semana 1: Observar e anotar sinais

Foco: apenas perceber, sem tentar mudar nada ainda. Use o Diário de Sinais e Gatilhos apresentado anteriormente. Anote situações em que você sentiu desconforto, os sinais corporais que apareceram, pensamentos automáticos e como reagiu. Quanto mais você observa, mais padrões começam a aparecer.



Semana 2: Praticar um exercício de ancoragem por dia

Escolha uma das técnicas: respiração 4-4-6, ancoragem 5-4-3-2-1, ou sentir os pés no chão. Pratique pelo menos uma vez por dia, de preferência pela manhã ou quando sentir os primeiros sinais de ativação. Anote como se sentiu depois.



Semana 3: Experimentar um pequeno ajuste de rotina

Escolha uma área para ajustar: sono (dormir 30 min mais cedo), telas (desligar notícias/redes sociais 1h antes de dormir), cafeína (reduzir ou cortar após o almoço), ou movimento (caminhar 10 min por dia). Faça apenas um ajuste, não vários ao mesmo tempo.



Semana 4: Revisar o que ajudou e combinar próximos passos

Releia suas anotações das semanas anteriores. O que você aprendeu sobre si? Quais exercícios fizeram diferença? Que ajuste de rotina valeu a pena manter? Agora você pode escolher: aprofundar o que funcionou, experimentar algo novo, ou buscar apoio profissional para seguir adiante.

Indicadores gentis de progresso

Não espere mudanças dramáticas. Progresso verdadeiro é sutil, mas acumulativo. Observe estas pequenas vitórias ao longo das semanas:



Qualidade do sono

Você acorda um pouco menos cansado?
Demora menos para pegar no sono?



Frequência de travamentos

Está conseguindo tomar decisões pequenas com um pouco mais de facilidade?



Tempo para se acalmar

Quando algo te aciona, você volta ao equilíbrio um pouco mais rápido?

Lembre-se: **você não está sozinho nessa jornada**. Cada passo, por menor que pareça, é um movimento em direção a uma vida com mais serenidade e presença. Celebre cada pequeno avanço. E se sentir que precisa de apoio profissional para seguir em frente procure por um Psicólogo, devidamente cadastrado no Conselho Federal de Psicologia -seja com atuação na Psicologia Analítica, ou outra abordagem que faça sentido para você – Saiba que procurar ajuda é um dos atos mais corajosos e amorosos que você pode fazer por si mesmo.



Próximos passos sugeridos: Se após estas 4 semanas você perceber que os sintomas continuam intensos ou interferindo na sua vida, considere buscar um Psicólogo - verifique se está devidamente inscrito no Conselho Federal de Psicologia - preferencialmente com formação em Neuropsicologia e Saúde Mental. A jornada de autoconhecimento e cura é mais leve quando compartilhada com um profissional que pode te guiar com segurança e empatia.



Conheça a profissional que vai caminhar ao seu lado com ciência e acolhimento.

Sou Renata Marinoski, Neuropsicóloga e Psicóloga Clínica (CRP 03/4190), graduada em 2006 e com longa trajetória em psicoterapia clínica, atuando em processos de autoconhecimento, saúde mental e reorganização de vida.

Minha formação reúne:

- **Psicologia Clínica com base na Psicologia Analítica (Junguiana)**
- Pós-graduação em **Saúde Mental e uso de substâncias psicoativas**
- Pós-graduação em **Neuropsicologia Clínica**
- Formação em **Psicossomática Junguiana**



Atuei por muitos anos em **políticas públicas de saúde mental, CAPS e projetos nacionais em parceria com o Ministério da Saúde**, o que me deu um olhar ampliado sobre o impacto do contexto social, econômico e familiar na saúde mental. Hoje, dedico-me principalmente ao **atendimento clínico e à avaliação neuropsicológica de adultos**.

Vejo a psicologia como a quintessência do cuidado: **o "quinto elemento" que integra corpo, mente, emoções, espiritualidade e história de vida**. Meu consultório – presencial ou online – é pensado como um **porto seguro**, onde você pode ser acolhido com **profundidade, sem julgamentos e com clareza sobre os próximos passos**.

Se você se sente assim, o meu trabalho é para você!

A minha abordagem terapêutica, somando a psicologia analítica à neuropsicologia, foi estruturada para beneficiar pessoas que:

- Sentem ansiedade persistente, cansaço mental ou dificuldade de “desligar a cabeça”;
- Desconfiam de TDAH, TEA ou outras neurodivergências e querem compreender melhor seu modo de funcionar;
- Percebem padrões que se repetem em relações, no trabalho ou na forma de reagir às situações;
- Estão atravessando lutos, mudanças grandes, problemas no trabalho, crises de sentido ou sensação de estar “fora do lugar”;
- Buscam não apenas “alívio imediato”, mas profundidade, clareza e direção.
- Pretendem realizar processo de avaliação neuropsicológica para psicodiagnóstico tardio.
- Estão prontos para iniciar sua jornada de autoconhecimento pessoal.

Quero agendar meu atendimento.

www.renatamarinoski.com.br