



materiais
TERAPÊUTICOS

KIT TERAPÊUTICO

VIVER POR

PARA SUPERAR A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

SI

AMOSTRA



materiais
TERAPÊUTICOS

Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Baralho Terapêutico

Baralho Terapêutico para
Dependência Emocional, uma
ferramenta dinâmica que promove
o autocuidado e a independência
emocional

BARALHO TERAPÊUTICO PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



Viver por Si
Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

AVISO DE DIREITOS AUTORAIS

USO EXCLUSIVO E PROPRIEDADE INTELECTUAL

Este material terapêutico foi cuidadosamente elaborado para apoiar profissionais de psicologia e saúde mental na ampliação de suas abordagens clínicas, promovendo maior eficiência e resultados nos processos terapêuticos. Com essa aquisição, você está recebendo uma licença pessoal e intransferível, exclusivamente para uso individual e profissional. A reprodução, distribuição ou compartilhamento deste conteúdo, sem autorização expressa do autor, é estritamente proibida, conforme a Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98).

PROIBIÇÃO DE VENDA E COMPARTILHAMENTO NÃO AUTORIZADO

Este material não pode ser vendido, compartilhado, distribuído ou disponibilizado a terceiros, seja total ou parcialmente, em qualquer formato, físico ou digital, sem permissão formal do autor. A utilização indevida compromete não só o valor da obra, mas também a ética e a qualidade do trabalho que ela propõe aos profissionais de saúde mental.

CONSEQUÊNCIAS LEGAIS PARA A VIOLAÇÃO

A violação dos direitos autorais deste material, incluindo reprodução ou compartilhamento sem autorização, poderá resultar em sanções legais. O autor se reserva o direito de buscar reparação por meio de ações judiciais, visando a indenização por danos morais e materiais causados pela infração.

VALORIZAÇÃO DA PROPRIEDADE INTELECTUAL E COLABORAÇÃO ÉTICA

Ao respeitar este aviso legal, você está contribuindo ativamente para a proteção e valorização do trabalho intelectual dedicado ao desenvolvimento de recursos terapêuticos de qualidade. Sua colaboração ética garante a continuidade de materiais que auxiliam diretamente no cuidado à saúde mental e no bem-estar de pacientes, fortalecendo a comunidade profissional.

RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

O uso deste material em sua prática profissional reflete não apenas seu compromisso com o aprimoramento clínico, mas também com os padrões éticos da profissão. A aplicação correta dos conteúdos aqui presentes fortalece a relação de confiança entre terapeuta e paciente, promovendo um atendimento de excelência.

USO RESPONSÁVEL E CONFIDENCIALIDADE

O conteúdo deste material terapêutico foi desenvolvido para uso exclusivo em contextos profissionais. Recomendamos que as informações e técnicas aqui apresentadas sejam aplicadas de maneira responsável e ética, respeitando sempre a confidencialidade e o bem-estar dos pacientes envolvidos no processo terapêutico. O uso inadequado deste material pode comprometer a eficácia do trabalho clínico e a confiança dos pacientes.

ATUALIZAÇÕES E SUPORTE

Este material pode ser atualizado periodicamente para garantir que os profissionais tenham acesso às mais recentes ferramentas terapêuticas. Caso tenha dúvidas ou precise de suporte, nossa equipe está à disposição para ajudá-lo a aplicar o conteúdo de forma eficaz em sua prática clínica.

BARALHO TERAPÊUTICO PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



Viver por Si
Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

SUGESTÕES DE APLICAÇÃO

ESCOLHA ALEATÓRIA (INDIVIDUAIS OU EM GRUPO):

Como funciona: O paciente ou terapeuta escolhe uma carta aleatoriamente e reflete sobre a frase e a explicação. A aleatoriedade ajuda a trazer à tona temas inesperados, facilitando a reflexão espontânea.

Exemplo de Aplicação: “Escolha uma carta e reflita: o que essa mensagem significa para você neste momento da sua vida?”

Objetivo: Estimular a introspecção, ajudando o paciente a identificar crenças limitantes que não haviam sido previamente exploradas. Além disso, ao desafiar pensamentos automáticos e negativos, essa prática auxilia na reestruturação cognitiva, promovendo mudanças na forma como o paciente interpreta suas experiências e emoções. A prática regular dessa técnica ajuda no fortalecimento da flexibilidade cognitiva e na redução de padrões de pensamento disfuncionais.

SESSÃO TEMÁTICA:

Como funciona: O terapeuta seleciona previamente um conjunto de cartas que abordam um tema específico, como “autovalorização” ou “limites”, para explorar durante a sessão. Isso permite um foco concentrado nas áreas-chave do desenvolvimento emocional do paciente.

Exemplo de Aplicação: “Vamos trabalhar hoje com três cartas que falam sobre como estabelecer limites saudáveis. Vamos discutir cada uma e como você pode aplicar esses conceitos em sua vida.”

Objetivo: Aprofundar temas essenciais ao desenvolvimento emocional, como a autoconfiança e o estabelecimento de limites saudáveis, permitindo que o paciente desenvolva habilidades específicas e aplicáveis em sua vida cotidiana. Essa abordagem temática proporciona maior clareza no processo terapêutico e permite que o terapeuta avalie o progresso de forma mais direcionada, conectando os temas abordados às metas terapêuticas de longo prazo.

DINÂMICA DE RESOLUÇÃO DE DESAFIOS:

Como funciona: O terapeuta escolhe uma carta desafiadora para o paciente e discute a mensagem com ele. A partir dessa reflexão, um plano de ação concreto é desenvolvido para aplicar o conceito na vida real.

Exemplo de Aplicação: “A carta diz: ‘Você pode viver bem sozinho(a) e ainda assim ser feliz.’ Vamos explorar como você pode se sentir mais seguro(a) e confortável em sua própria companhia.”

Objetivo: Promover o enfrentamento de desafios emocionais, incentivando o paciente a desenvolver e praticar novas habilidades que promovam a autonomia emocional e a autossuficiência. Essa abordagem estimula o paciente a aplicar as estratégias aprendidas na terapia em situações reais, aumentando a capacidade de resolução de problemas, promovendo a autoconfiança e a independência emocional ao longo do tratamento.

BARALHO TERAPÊUTICO PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



Viver por Si
Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

CAIXINHA PARA BARALHO TERAPÊUTICO



BARALHO TERAPÊUTICO PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



Viver por Si
Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

IMPRIMIR A4 VERSO

61 mm

86 mm



PARA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

IMPRIMIR A4 FRENTE

61 mm

86 mm

**VOCÊ NÃO
PRECISA
DEPENDER DE
NINGUÉM PARA
SE SENTIR
COMPLETO(A).**

Sua felicidade e bem-estar
vêm de dentro, não de
outra pessoa.



**ESTABELECEER
LIMITES
PROTEGE SUA
SAÚDE
EMOCIONAL.**

Dizer "não" é uma forma de
se proteger e cuidar de si.



**SUA VALIDAÇÃO
NÃO PRECISA
VIR DOS
OUTROS.**

O que você pensa e sente
sobre si mesmo(a) é o que
realmente importa.



**VOCÊ TEM O
DIREITO DE SER
AMADO(A) SEM
PRECISAR
AGRADAR O
TEMPO TODO.**

O amor verdadeiro não
exige sacrifícios
constantes da sua parte



**VOCÊ PODE
VIVER BEM
SOZINHO(A) E
AINDA ASSIM
SER FELIZ.**

Estar consigo mesmo(a) é
uma oportunidade de
crescimento e
autodescoberta.



**SEUS
RELACIONAMEN
TOS DEVEM
ACRESCENTAR,
NÃO TE
CONSUMIR.**

As relações saudáveis são
aquelas que te fortalecem,
e não te drenam.



materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Roteiro para Entrevista Clínica

O Roteiro oferece uma estrutura detalhada para explorar a história de vida do paciente e identificar os padrões que sustentam a dependência emocional.

ROTEIRO PARA ENTREVISTA CLÍNICA E HISTÓRIA DE VIDA

INTRODUÇÃO

O **Roteiro para Entrevista Clínica e História de Vida** foi desenvolvido como uma ferramenta prática e estruturada para apoiar o terapeuta no processo de coleta de informações detalhadas sobre o paciente. Ele permite que o profissional explore com profundidade os principais eventos e padrões da vida do paciente, focando em aspectos que influenciam sua saúde emocional e comportamental. Este roteiro é especialmente útil para identificar as crenças centrais, padrões de pensamento disfuncionais e as respostas emocionais automáticas que contribuem para o desenvolvimento e manutenção da dependência emocional ou outros transtornos emocionais.

Ao aplicar este roteiro, o terapeuta terá uma visão abrangente das experiências de vida do paciente, desde sua infância até seus relacionamentos atuais, e será capaz de entender melhor como essas vivências moldaram suas percepções e reações emocionais. Através das perguntas estruturadas e abertas, o terapeuta cria um espaço seguro para que o paciente possa compartilhar suas histórias, refletir sobre suas emoções e comportamentos, e trabalhar ativamente na reestruturação de padrões que contribuem para seu sofrimento emocional.

Este material está organizado de forma a permitir flexibilidade ao terapeuta. Cada seção pode ser adaptada conforme a necessidade do paciente e o foco do tratamento, seja em terapia individual, de casal ou em grupo. A entrevista também facilita a construção de uma sólida aliança terapêutica, essencial para o sucesso do processo terapêutico. O terapeuta é incentivado a usar a entrevista não apenas como uma ferramenta de coleta de informações, mas como uma oportunidade para guiar o paciente em reflexões profundas sobre seus padrões de comportamento e emoções, criando, desde o início, um caminho para o desenvolvimento de maior autonomia emocional.

Além disso, o roteiro oferece momentos de **reflexão guiada**, onde o terapeuta pode, junto ao paciente, conectar os pontos entre eventos passados e seus impactos no presente. O uso dessa ferramenta integrada a técnicas como a **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** ou **Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)** torna a intervenção ainda mais eficaz, proporcionando uma abordagem estruturada para a identificação e reestruturação de crenças centrais disfuncionais.

ESTRUTURA DO ROTEIRO

O **Roteiro para Entrevista Clínica e História de Vida** é dividido em tópicos que guiam o terapeuta a explorar as principais áreas da vida do paciente. A entrevista começa com a **Abertura e Introdução**, onde o terapeuta estabelece um ambiente seguro e explica o objetivo da conversa. Em seguida, na **Exploração da História Familiar e Infância**, o foco é nas primeiras influências e vínculos emocionais. O terceiro tópico, **Experiências Relacionais Significativas**, examina os relacionamentos mais importantes do paciente, passados e presentes. No item **Eventos Traumáticos ou Marcantes**, o terapeuta investiga situações de perda, rejeição ou abandono que podem ter moldado crenças disfuncionais. A **Dinâmica dos Relacionamentos Atuais** aborda como os padrões emocionais impactam as relações no presente. O tópico **Padrões Comportamentais e Crenças Centrais** explora as crenças disfuncionais que sustentam os comportamentos do paciente. Por fim, o roteiro se encerra com a **Reflexão e Fechamento**, onde o terapeuta revisa os principais temas e prepara o paciente para o trabalho terapêutico futuro.

ROTEIRO PARA ENTREVISTA CLÍNICA E HISTÓRIA DE VIDA

ROTEIRO

O **Roteiro para Entrevista Clínica e História de Vida** serve como uma estrutura para guiar o processo de coleta de informações sobre o paciente, permitindo que o terapeuta identifique padrões emocionais, comportamentais e crenças centrais. Para melhor aproveitar essa ferramenta, é importante adaptar as perguntas conforme a necessidade e a disposição emocional do paciente. Ao longo da entrevista, observe sinais de desconforto ou resistência, validando as emoções do paciente e criando um espaço seguro para a expressão de sentimentos.

1. ABERTURA E INTRODUÇÃO

Objetivo: Criar um ambiente acolhedor e seguro para o paciente compartilhar suas experiências.

Estratégia: O terapeuta pode começar explicando o propósito da entrevista, destacando que a exploração das experiências passadas ajudará a compreender melhor os padrões emocionais e comportamentais atuais.

Exemplo de Introdução:

“Hoje, gostaria de entender um pouco mais sobre a sua história de vida e os relacionamentos que foram significativos para você. Isso nos ajudará a identificar como esses padrões se formaram e como podemos trabalhar juntos para alcançar seus objetivos.”

Foco na Aliança Terapêutica:

Na Abertura e Introdução, é fundamental que o terapeuta concentre seus esforços na criação de uma forte aliança terapêutica, que serve como base para todo o processo terapêutico. Ao explorar aspectos emocionais e experiências passadas do paciente, o terapeuta deve manter uma postura empática e acolhedora, validando as emoções e experiências do paciente de forma não julgadora.

Estabelecer essa confiança desde o início é essencial para que o paciente se sinta confortável e seguro ao revelar memórias e sentimentos muitas vezes dolorosos. Ao oferecer um espaço seguro e respeitoso, o terapeuta fortalece o vínculo, permitindo que o paciente se abra de maneira autêntica e genuína.

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

UM GUIA

TERAPÊUTICO

INTEGRADO

UM CAMINHO PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Os questionários de avaliação de dependência emocional, autoestima e assertividade vão além de serem meras ferramentas de diagnóstico; eles são instrumentos dinâmicos, capazes de oferecer uma compreensão profunda e integrada das necessidades emocionais e comportamentais do paciente. Cada resultado fornece uma oportunidade para o profissional identificar áreas-chave que precisam de intervenção, criando um mapa claro do estado emocional do paciente.

Quando utilizados de maneira contínua e integrados a intervenções personalizadas, esses instrumentos permitem um monitoramento eficaz do progresso. O uso recorrente dos questionários, aliado a feedbacks regulares, possibilita ajustes no plano terapêutico, garantindo que o tratamento evolua de acordo com as mudanças e necessidades do paciente. Isso assegura uma abordagem terapêutica flexível e adaptável.

A aplicação de metodologias validadas por evidências científicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e técnicas de aceitação e compromisso, permite que o profissional de psicologia ou saúde mental não apenas monitore, mas guie ativamente o paciente em direção a uma vida mais equilibrada e confiante. Focando no empoderamento do paciente e na personalização das intervenções, essas ferramentas se tornam pilares essenciais para o sucesso terapêutico.



materiais
TERAPÊUTICOS



materiais
TERAPÊUTICOS

Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Desvendando a Dependência

Questionário de Dependência
Emocional, essencial para entender
os padrões de comportamento e a
necessidade de validação externa.

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Nome _____ Idade _____ Data _____

OBJETIVOS

O objetivo deste questionário é avaliar o grau de dependência emocional do paciente em suas relações interpessoais. Ele foi projetado para identificar comportamentos e pensamentos que indicam uma busca excessiva por validação externa, medo de rejeição e dificuldade em manter a autonomia emocional. Com base nos resultados, você profissional de psicologia ou saúde mental poderá desenvolver intervenções que ajudem o paciente a fortalecer sua independência emocional e reduzir a ansiedade associada a relacionamentos.

INSTRUÇÕES

Para cada afirmação, o paciente deve marcar a resposta que melhor reflete sua experiência nos últimos meses.

Escala:

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

1

2

3

4

5

AFIRMAÇÕES

Eu sinto que não posso ser feliz sem a aprovação das pessoas importantes para mim.

Quando meu parceiro(a) ou amigo(a) não me dá atenção, fico muito ansioso(a) e inseguro(a).

Eu frequentemente coloco as necessidades dos outros acima das minhas para evitar conflitos.

Eu tenho medo de ser abandonado(a) ou rejeitado(a) por aqueles que amo.

Eu busco constantemente a validação e o apoio dos outros para me sentir bem comigo mesmo(a).

Eu preciso frequentemente da aprovação e encorajamento dos outros para sentir confiança em mim mesmo(a).

ESCALA

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Construindo Valor

Descubra como seus pacientes se percebem em termos de valor pessoal e confiança com o Questionário de Autoestima.

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO DA AUTOESTIMA

Nome _____ Idade _____ Data _____

OBJETIVOS

Este questionário tem como objetivo avaliar o nível de autoestima do paciente, explorando como ele se percebe e valoriza suas próprias qualidades e habilidades. As respostas ajudarão a identificar áreas de insegurança, autocrítica e dificuldades em reconhecer seu próprio valor. Com essas informações, você profissional de psicologia ou saúde mental pode direcionar o tratamento para fortalecer a autoestima do paciente, promovendo uma visão mais positiva e equilibrada de si mesmo.

INSTRUÇÕES

Para cada afirmação, o paciente deve marcar a resposta que melhor reflete sua experiência nos últimos meses.

Escala:

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

1

2

3

4

5

AFIRMAÇÕES

ESCALA

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

Eu me sinto uma pessoa valiosa e digna de respeito.

1

2

3

4

5

Eu acredito que sou capaz de alcançar meus objetivos.

1

2

3

4

5

Eu confio nas minhas habilidades e competências.

1

2

3

4

5

Eu geralmente me sinto satisfeito(a) com quem sou.

1

2

3

4

5

Eu sou capaz de reconhecer minhas qualidades e pontos fortes.

1

2

3

4

5

Eu me respeito e não permito que os outros me tratem de forma desrespeitosa.

1

2

3

4

5



materiais
TERAPÊUTICOS

Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional



Expressão Equilibrada

Avalie a capacidade dos seus pacientes de expressar suas necessidades e opiniões de maneira equilibrada com o Questionário de Assertividade.

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO DA ASSERTIVIDADE

Nome _____ Idade _____ Data _____

OBJETIVOS

O objetivo deste questionário é avaliar a capacidade do paciente de se expressar de forma assertiva, ou seja, de comunicar suas necessidades, desejos e opiniões de maneira clara e respeitosa, sem submissão ou agressividade. O questionário ajudará a identificar dificuldades em estabelecer limites, dizer “não”, e enfrentar situações de conflito. A partir dos resultados, você profissional de psicologia ou saúde mental poderá trabalhar no desenvolvimento de habilidades assertivas, fundamentais para melhorar as relações interpessoais do paciente e sua autoconfiança.

INSTRUÇÕES

Para cada afirmação, o paciente deve marcar a resposta que melhor reflete sua experiência nos últimos meses.

Escala:

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

1

2

3

4

5

AFIRMAÇÕES

Eu consigo expressar minhas opiniões, mesmo quando os outros discordam.

Eu sei dizer “não” quando necessário, sem sentir culpa.

Eu defendo meus direitos de maneira respeitosa e clara.

Eu expresso minhas necessidades e desejos sem medo de rejeição.

Eu me sinto confortável ao discordar de alguém, mesmo que isso possa gerar desconforto.

Eu consigo estabelecer limites claros nas minhas relações.

ESCALA

Discordo
Totalmente

Discordo
Parcialmente

Neutro

Concordo
Parcialmente

Concordo
Totalmente

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO DA ASSERTIVIDADE

INTERPRETAÇÃO

Este questionário foi desenvolvido para avaliar a capacidade do paciente de se expressar de forma assertiva, equilibrando suas próprias necessidades com as dos outros, sem submissão ou agressividade. A pontuação final reflete o nível de assertividade do paciente, permitindo identificar áreas onde ele(a) pode ter dificuldades em se posicionar, estabelecer limites ou lidar com conflitos. Com base nos resultados, você, profissional de psicologia ou saúde mental, poderá direcionar intervenções terapêuticas que visem o desenvolvimento de habilidades assertivas, ajudando o paciente a se comunicar com clareza e confiança, especialmente em situações desafiadoras.

Baixa assertividade



O paciente pode ter dificuldade em expressar suas necessidades, estabelecer limites e se afirmar em situações sociais ou de conflito. Intervenções para desenvolver assertividade são recomendadas.

Assertividade moderada



O paciente consegue ser assertivo em algumas situações, mas ainda pode ter receios em se posicionar em cenários mais desafiadores.

Alta assertividade



O paciente demonstra uma boa capacidade de expressar suas necessidades, opiniões e direitos de forma respeitosa e equilibrada.

Assertividade muito alta



O paciente é altamente assertivo, conseguindo se posicionar com confiança em diversas situações, equilibrando suas necessidades com as dos outros.

materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Entendendo as Raízes

Questionários de Avaliação projetados para fornecer um entendimento das emoções e comportamentos que sustentam a dependência emocional.

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

UM GUIA TERAPÊUTICO INTEGRADO

INTERPRETAÇÃO

Os resultados dos questionários de dependência emocional, autoestima e assertividade fornecem uma visão rica e detalhada sobre o estado emocional do paciente. Cada questionário contribui com uma perspectiva única sobre como o paciente lida com suas relações, sua autoimagem e sua capacidade de se expressar assertivamente. A interpretação adequada dos resultados é crucial para elaborar um plano terapêutico eficaz e personalizado.

A avaliação combinada dos questionários de dependência emocional, autoestima e assertividade permite uma compreensão ampla e integrada das áreas que requerem atenção no processo terapêutico. A seguir, listamos cinco itens principais que emergem desses resultados, oferecendo um guia inicial de sugestões de intervenção terapêutica. Cada um desses itens pode ser aprofundado por você profissional de psicologia ou saúde mental, permitindo o desenvolvimento de um plano terapêutico personalizado e focado nas necessidades específicas do paciente.

MAPEAMENTO TERAPÊUTICO

PRINCIPAIS ÁREAS PARA INTERVENÇÃO PERSONALIZADA

01.

Compreendendo a Combinação de Resultados

Os resultados integrados revelam como a dependência emocional, autoestima e assertividade se interrelacionam, apontando para áreas que precisam de intervenção conjunta.

02.

Monitorando o Progresso ao Longo do Tratamento

A reaplicação periódica dos questionários permite acompanhar a evolução do paciente, ajustando as intervenções conforme as mudanças nos resultados.

03.

Abrindo Discussões com o Paciente

Os resultados são usados como base para discussões terapêuticas, ajudando o paciente a refletir sobre suas respostas e identificar áreas a serem trabalhadas.

04.

Personalizando o Plano Terapêutico

Cada resultado guia a criação de um plano terapêutico específico, focado nas necessidades individuais do paciente para uma abordagem mais eficaz.

05.

Incentivando a Autonomia do Paciente

O foco é capacitar o paciente para que desenvolva independência emocional e assertividade, promovendo maior confiança nas interações e decisões diárias.

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

UM GUIA TERAPÊUTICO INTEGRADO

COMPREENDENDO A COMBINAÇÃO DE RESULTADOS

Ao analisar os resultados, é importante observar como as três áreas – dependência emocional, autoestima e assertividade – se interrelacionam. Um paciente pode apresentar altos níveis de dependência emocional, combinados com baixa autoestima e assertividade, indicando que ele(a) pode ter dificuldade em estabelecer limites e valorizar a si mesmo(a) de forma independente. Esse cenário requer uma abordagem integrada, onde todas essas áreas sejam trabalhadas simultaneamente, para que o tratamento seja mais eficaz.

INTERVENÇÕES PRÁTICAS:

Exposição Gradual a Situações de Conflito

Utilize a técnica de exposição graduada para ajudar o paciente a enfrentar situações de conflito de maneira segura. Comece com cenários menos desafiadores, ajudando o paciente a praticar a assertividade em ambientes controlados, até que ele se sinta confiante para lidar com conflitos mais intensos.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Trabalhe para identificar e desafiar os pensamentos automáticos negativos que contribuem para a dependência emocional. Simultaneamente, ajude o paciente a reconhecer suas qualidades e desenvolver habilidades assertivas.

Treinamento de Habilidades Sociais

Foque em sessões que desenvolvam a capacidade do paciente de comunicar suas necessidades, dizer “não” quando necessário e lidar com situações de conflito de maneira saudável.

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

UM GUIA TERAPÊUTICO INTEGRADO

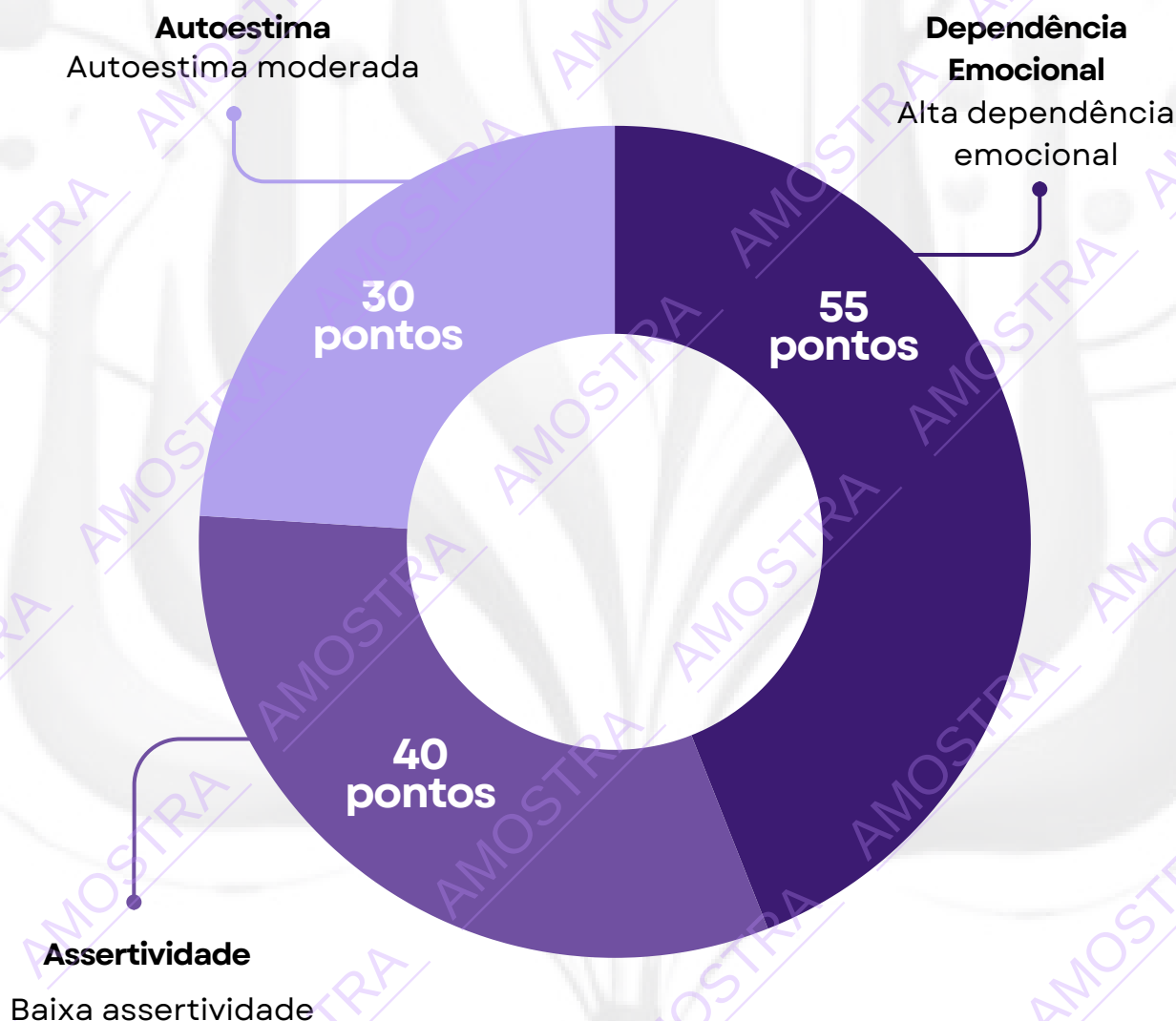
EXEMPLO DE COMBINAÇÃO DE RESULTADOS

Imagine que um paciente tenha preenchido os três questionários, e os resultados sejam os seguintes:

Dependência Emocional: 55 pontos (Alta dependência emocional)

Autoestima: 40 pontos (Autoestima moderada)

Assertividade: 30 pontos (Baixa assertividade)



materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

*Acredite
em si!*

Fortalecendo a Autoconfiança

Ajude seus pacientes a fortalecerem
sua autoestima com os Exercícios de
Autoafirmação

30 FRASES PARA EXERCÍCIOS DE AUTOAFIRMAÇÃO

Autovalorização e Autoestima



**Minhas
necessidades são
importantes e
merecem ser
respeitadas**

Estabelecimento de Limites



**Eu posso
estabelecer
limites saudáveis
em meus
relacionamentos.**

Resiliência e Enfrentamento de Desafios



**Eu sou resiliente e
forte diante dos
desafios que
surgem em minha
vida.**

Expressão Emocional e Relacionamentos



**Minhas opiniões e
desejos têm valor.**

Autonomia e Decisões Pessoais



**Eu confio no meu
julgamento e na
minha intuição.**

Estabelecimento de Limites



**Eu posso dizer
'não' sem sentir
culpa ou medo de
rejeição.**

Resiliência e Enfrentamento de Desafios



**Eu sou capaz de
lidar com desafios
com confiança e
serenidade.**

Autovalorização e Autoestima



**Eu mereço ser
amado(a) e
valorizado(a) pelo
que sou e não
pelo que faço
pelos outros.**

Resiliência e Enfrentamento de Desafios



**Eu tenho o poder
de criar a vida que
desejo para mim.**

materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Compreendendo a Dependência Emocional

O Guia de Psicoeducação fornece uma explicação acessível e prática sobre o que é a dependência emocional, seus impactos, e como superá-la.

AJUDANDO PACIENTES COM DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

PSICOEDUCAÇÃO

1. O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

É importante que o você compreenda que a dependência emocional é uma condição na qual o bem-estar e a autoestima de uma pessoa estão fortemente atrelados à validação externa. Essa necessidade de aprovação e apoio constante afeta negativamente a capacidade do paciente de tomar decisões independentes e de ter relacionamentos saudáveis. É essencial destacar que essa dependência não ocorre apenas em relações amorosas, mas pode aparecer em amizades, relações familiares e até no ambiente de trabalho.

Exemplo:

“Imagine que você sente que não consegue ser feliz sozinho(a) e que precisa da presença ou aprovação constante de outra pessoa para se sentir seguro(a). Essa sensação é o que chamamos de dependência emocional.”

A dependência emocional ocorre quando a pessoa sente que sua felicidade e valor estão condicionados à aceitação e aprovação de outras pessoas. Esse comportamento pode fazer com que o paciente se sinta incapaz de tomar decisões sozinho ou de agir com autonomia, pois está sempre em busca de validação externa. A dependência emocional pode surgir de crenças profundamente enraizadas, como a ideia de que, sem o apoio ou aceitação dos outros, o indivíduo não tem valor.

É importante que o você entenda que essa dependência emocional vai além dos relacionamentos amorosos. Ela pode afetar amizades, laços familiares e até relações no ambiente de trabalho, prejudicando a capacidade de estabelecer limites saudáveis e manter uma autoestima estável. A pessoa passa a viver em função do que os outros pensam ou esperam dela, o que limita seu crescimento emocional e impede que ela desenvolva uma vida independente.

Exemplo:

“Pense em uma situação em que você sentiu que precisava da aprovação de alguém para se sentir confiante ou feliz. Agora, imagine viver essa situação constantemente, como se sua segurança emocional dependesse sempre da opinião dos outros. Isso é o que chamamos de dependência emocional.”



AJUDANDO PACIENTES COM DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

PSICOEDUCAÇÃO

2. IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS

A dependência emocional tende a criar desequilíbrios nos relacionamentos, gerando comportamentos como submissão, auto-sacrifício e ansiedade excessiva. Você pode priorizar as necessidades dos outros em detrimento das suas, desenvolvendo uma autoimagem distorcida. Ao não conseguir estabelecer limites saudáveis, você corre o risco de se envolver em relacionamentos tóxicos e abusivos.

Exemplo:

“Talvez você já tenha se sentido obrigado(a) a ceder constantemente em um relacionamento para evitar conflitos ou para manter a pessoa ao seu lado. Esse tipo de comportamento pode ser um sinal de dependência emocional.”

Esses impactos podem ser profundos, afetando não apenas a forma como você se relaciona com os outros, mas também sua visão de si mesmo(a). Quando a dependência emocional está presente, você pode sentir que precisa sacrificar suas próprias vontades e limites para manter a outra pessoa feliz, mesmo que isso lhe cause sofrimento. Com o tempo, esse comportamento pode levar a um ciclo de relações abusivas, onde seus próprios sentimentos e necessidades são ignorados ou minimizados.

Além disso, ao se submeter constantemente às vontades alheias, você pode começar a acreditar que seu valor está diretamente ligado à sua capacidade de agradar ou de manter a paz nos relacionamentos, o que contribui para uma distorção da sua autoestima. Isso pode gerar sentimentos de frustração, ressentimento e, eventualmente, exaustão emocional. É importante perceber que relacionamentos saudáveis são baseados no respeito mútuo e na capacidade de estabelecer limites, sem medo de rejeição.

Exemplo:

“Se você já sentiu que está sempre cedendo ou evitando conflitos a qualquer custo, pode ser um sinal de que a dependência emocional está afetando sua capacidade de se expressar e de se proteger em seus relacionamentos.”



materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Fortalecendo Potenciais

O Exercício da Roda de Recursos Pessoais é uma ferramenta visual que auxilia o paciente a identificar e mapear seus recursos pessoais em diferentes áreas da vida.

PREPARAÇÃO

CRIAÇÃO DA RODA DE RECURSOS

- **Material Necessário:** Folhas em branco, canetas coloridas ou marcadores. Se preferir, o terapeuta pode fornecer um modelo impresso da roda com as categorias já definidas.
- **Instrução Inicial:** Explique ao paciente que cada área da vida contém recursos que podem ser usados para lidar com desafios emocionais e relacionais. A ideia é mapear esses recursos de forma visual.

CATEGORIAS SUGERIDAS PARA A RODA DE RECURSOS PESSOAIS:

1. Vida Social e Relacionamentos
2. Saúde Física e Bem-Estar
3. Trabalho e Carreira
4. Habilidades Pessoais e Competências
5. Valores e Princípios
6. Redes de Apoio (família, amigos, profissionais)
7. Lazer e Hobbies
8. Finanças e Segurança Material
9. Saúde Mental e Autocuidado
10. Espiritualidade ou Propósito

Como Funciona: O paciente desenha um círculo dividido em seções (como se fosse uma pizza), onde cada seção representa uma das categorias acima. Em cada seção, ele lista recursos que já possui e que contribuem para seu bem-estar.

IDENTIFICAÇÃO DOS RECURSOS PESSOAIS

Orientação: O paciente deve preencher cada seção da roda com recursos que ele já possui em cada área. O terapeuta pode guiar o paciente com perguntas estimulantes para ajudá-lo a reconhecer e nomear esses recursos.

Perguntas Norteadoras:

- “Quais pessoas na sua vida oferecem apoio e conforto?”
- “Quais habilidades você tem no trabalho ou em casa que te ajudam a lidar com desafios?”
- “Que práticas ou hábitos contribuem para sua saúde física e emocional?”
- “Quais valores ou princípios são importantes para você e te guiam nas decisões?”
- “O que você gosta de fazer no tempo livre que te dá prazer e alivia o estresse?”

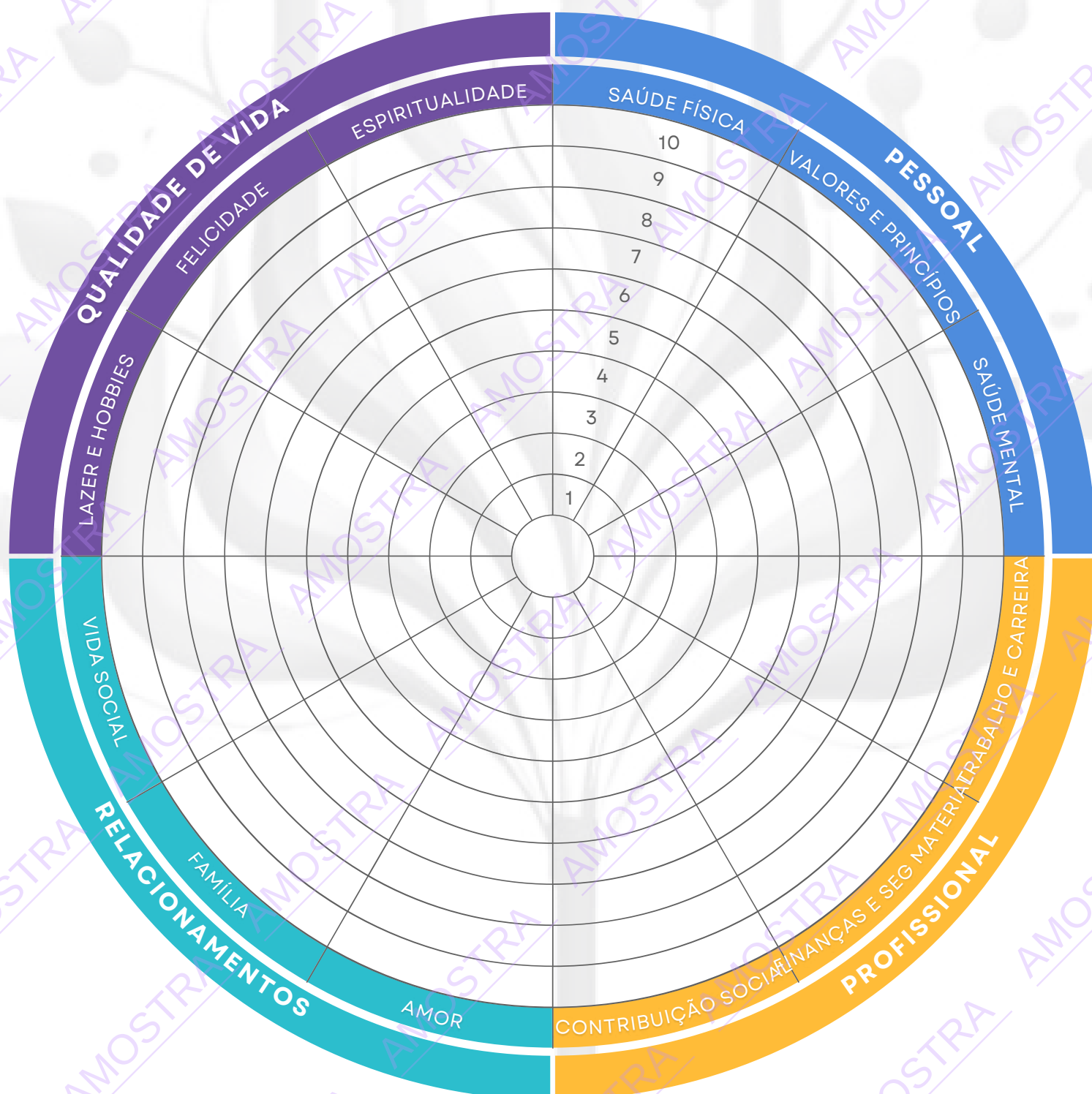
RODA DE RECURSOS PESSOAIS

RODA DE RECURSOS PESSOAIS

Nome _____

Idade _____

Data _____



materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Autocuidado
personalizado

Diário de Auto-Descoberta

Ferramenta essencial para seus pacientes registrarem suas experiências diárias e refletirem sobre padrões emocionais e comportamentais.

DIÁRIO DE AUTO-DESCOBERTA

DIÁRIO DE AUTO-DESCOBERTA

1. SITUAÇÃO:

Descreva brevemente a situação em que se encontrou:

.....

.....

.....

.....

.....

DATA:

/ /

● ● ● ● ● ● ●

D S T Q Q S S

HUMOR GERAL (0 a 10): _____



BRAVO
(A)



CANSADO
(A)



TRISTE



FELIZ



MUITO
BEM

2. SENTIMENTOS:

Quais foram as emoções principais que você sentiu? (ex.: ansiedade, raiva, tristeza, medo):

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Alegria | ☐ Alívio | ☐ Amor |
| ☐ Ansiedade | ☐ Ciúmes | ☐ Confusão |
| ☐ Culpa | ☐ Decepção | ☐ Desânimo |
| ☐ Entusiasmo | ☐ Esperança | ☐ Euforia |
| ☐ Frustração | ☐ Gratidão | ☐ Insegurança |
| ☐ Indiferença | ☐ Medo | ☐ Orgulho |
| ☐ Preocupação | ☐ Raiva | ☐ Rejeição |
| ☐ Satisfação | ☐ Solidão | ☐ Tristeza |
| ☐ Vergonha | ☐ Outro _____ | |

3. PENSAMENTO AUTOMÁTICO:

Qual foi o primeiro pensamento que surgiu em sua mente diante dessa situação?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. COMPORTAMENTO RESULTANTE:

Como você agiu em resposta ao pensamento e sentimento? (ex.: enviou mensagens, evitou falar com alguém):

.....

.....

.....

.....

.....

materiais
TERAPÊUTICOS



Viver por Si

Kit Terapêutico
para Superar a
Dependência
Emocional

Enfrentando Medos

Ferramenta para Exploração de Gatilhos
e Dependência Emocional

MEDOS E GATILHOS RELACIONADOS À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

INTRODUÇÃO

A **exploração de medos e gatilhos emocionais** é uma etapa fundamental para o tratamento de pacientes que sofrem com dependência emocional. Essa ferramenta foi desenvolvida para ajudar o terapeuta a guiar o cliente em um processo de autodescoberta, permitindo que ele entenda as raízes emocionais que alimentam os medos e como esses medos se manifestam em sua vida cotidiana.

A dependência emocional muitas vezes está associada a medos profundos de rejeição, abandono e falta de aceitação. Esses medos, ao longo do tempo, podem se transformar em gatilhos emocionais que levam o paciente a desenvolver padrões de comportamento disfuncionais, como a busca incessante por validação externa, a dificuldade de estabelecer limites e a tendência ao auto-sacrifício em relacionamentos.

Ao explorar esses medos de forma estruturada, o terapeuta oferece ao cliente um espaço seguro para identificar e entender a origem dessas emoções, ajudando-o a perceber como elas influenciam seus pensamentos e comportamentos. Essa conscientização é o primeiro passo para transformar esses padrões, permitindo que o cliente desenvolva estratégias de enfrentamento mais saudáveis e assertivas.

OBJETIVOS

A **ferramenta de exploração de medos e gatilhos emocionais** foi desenvolvida com o propósito de ajudar o terapeuta a conduzir o paciente em uma jornada de autoconhecimento profundo, identificando medos ocultos e padrões disfuncionais que influenciam diretamente suas emoções e comportamentos. O processo de conscientização é o ponto de partida para uma transformação duradoura, onde o paciente começa a reconhecer os mecanismos internos que alimentam suas inseguranças e dependência emocional. Ao utilizar essa ferramenta, o terapeuta oferece uma estrutura clara e orientada, proporcionando um espaço seguro para que o paciente explore suas vulnerabilidades sem medo de julgamento.

Esse recurso também visa proporcionar ao paciente a oportunidade de desenvolver novas estratégias de enfrentamento e ressignificação de crenças. Ao trabalhar em conjunto com o terapeuta, essas novas perspectivas podem ser integradas no cotidiano do paciente, resultando em alívio emocional e no fortalecimento da sua autonomia e resiliência. A exploração dos medos e gatilhos constrói uma base sólida para o crescimento emocional contínuo, possibilitando que o paciente se sinta mais preparado para lidar com seus desafios internos de forma equilibrada e assertiva.

Data _____

MEDOS E GATILHOS RELACIONADOS À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização desta ferramenta nas sessões de terapia oferece ao terapeuta uma abordagem profunda e estruturada para explorar medos e gatilhos emocionais relacionados à dependência emocional. Através de um processo que vai além da simples identificação dos medos, o terapeuta proporciona ao paciente a oportunidade de mergulhar em sua própria realidade emocional, permitindo que ele reflita sobre como esses medos estão conectados a comportamentos disfuncionais e padrões de pensamento que perpetuam sua dependência emocional.

Durante as revisões das respostas, o terapeuta deve incentivar o paciente a observar como seus medos e gatilhos emergem em diferentes situações de sua vida cotidiana. Esse exercício permite uma compreensão mais detalhada dos padrões emocionais que se repetem e abre espaço para o trabalho de **reestruturação cognitiva**. A reformulação de crenças disfuncionais, como “Eu só sou valioso(a) se for amado(a)” ou “Eu preciso agradar os outros para ser aceito(a)”, é uma etapa fundamental para a transformação emocional. A cada sessão, o terapeuta ajuda o paciente a desenvolver novos pensamentos mais equilibrados, que apoiam um senso de autonomia emocional e maior resiliência.

O processo de reestruturação cognitiva deve estar sempre vinculado a **estratégias práticas de enfrentamento**, que ajudem o paciente a lidar com seus medos à medida que eles surgem no dia a dia. A capacidade de aplicar essas estratégias no cotidiano fortalece o aprendizado e a prática, permitindo que o paciente enfrente desafios emocionais de forma mais consciente e assertiva. Isso ajuda a reduzir a intensidade dos medos, ao mesmo tempo que aumenta a confiança do paciente em sua própria capacidade de lidar com situações emocionalmente desafiadoras.

Outro ponto central é a **revisão contínua** desse material ao longo do tratamento. A cada nova sessão, o paciente é incentivado a revisar suas respostas anteriores e refletir sobre o progresso feito desde então. Esse processo de autoconhecimento contínuo permite que ele perceba como suas respostas emocionais evoluem e como as estratégias desenvolvidas têm sido aplicadas com sucesso ou onde precisam de ajustes. A reflexão constante sobre os medos e gatilhos identificados reforça o ciclo de crescimento emocional e promove uma consciência mais aprofundada.

Ao longo do tratamento, a ferramenta desempenha um papel de sustentação do processo terapêutico, auxiliando o paciente a desenvolver uma **resiliência emocional** progressiva. À medida que o paciente vai adquirindo novos padrões de pensamento e comportamento, a resposta a situações desafiadoras se torna cada vez mais adaptativa, menos reativa e mais baseada em uma visão clara de suas emoções e crenças.

Para o **terapeuta**, essa ferramenta oferece uma oportunidade de acompanhar de perto a evolução do paciente, ajustando as intervenções conforme necessário e garantindo que o trabalho de autoconhecimento e enfrentamento continue a avançar em um ritmo consistente. Com o uso contínuo dessa ferramenta, o terapeuta pode guiar o paciente em direção a uma mudança duradoura, apoiada por uma base sólida de consciência emocional e habilidades de enfrentamento.

Dessa forma, a aplicação contínua da ferramenta, combinada com o trabalho terapêutico focado na reformulação de crenças e na implementação de estratégias práticas, cria um ciclo virtuoso de transformação, fortalecendo o paciente emocionalmente e permitindo que ele desenvolva uma visão mais equilibrada e saudável de si mesmo e de seus relacionamentos.