

NARCISISTA OU PSICOPATA?

DESCUBRA COM QUEM VOCÊ ESTÁ
SE RELACIONANDO

CHECKLIST



Monica Itala – Psicanalista

Sobre a autora

Monica Itala é psicanalista, graduada em Administração, com atuação voltada ao atendimento terapêutico e ao acolhimento de pessoas que vivem relações emocionalmente difíceis, abusivas ou desgastantes.

Seu trabalho é focado em ajudar mulheres a compreenderem os padrões que as mantêm presas em ciclos de dor, fortalecerem seus limites emocionais e reconstruírem sua identidade com mais consciência, autonomia e clareza.

É também autora de outros ebooks voltados à saúde emocional e autoconhecimento, com destaque para os temas **ansiedade** e **relações tóxicas**, ampliando seu trabalho para além do atendimento clínico e alcançando mulheres em diferentes contextos.

Em 2025, participou do III Congresso Internacional de Psicanálise Clínica, com certificação, aprofundando ainda mais sua prática na escuta e no cuidado emocional.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista



Checklist 1

Ele muda do nada?



Marque:

- () Ele muda de humor sem explicação
- () Um dia te trata bem, no outro te ignora
- () Você nunca sabe como ele vai reagir
- () Pequenas coisas viram grandes problemas

Se marcou 1:
pode ser instabilidade

Se marcou 2 ou mais:
atenção ao padrão

Se marcou 3 ou mais:
você já está vivendo tensão emocional constante





Checklist 2

Você se anula?



- () Você evita falar o que pensa
- () Concorda só pra não gerar conflito
- () Deixa de fazer coisas que gosta
- () Sente que precisa se adaptar o tempo todo

Se marcou 1:
alerta leve

Se marcou 2 ou mais:
você já está se diminuindo

Se marcou 3 ou mais:
você está se anulando na relação





Checklist 3

Ele te confunde?



- () Ele muda versões das histórias
- () Você começa a duvidar da sua memória
- () Ele nega coisas que fez ou disse
- () Você sai das conversas se sentindo errada

Se marcou 1:
atenção

Se marcou 2 ou mais:
forte sinal de manipulação

Se marcou 3 ou mais:
sua percepção já está sendo afetada





Checklist 4

Relação cansativa?



- () Você se sente emocionalmente esgotada
- () Precisa “se recuperar” depois de conversar com ele
- () Sente que está sempre tentando manter a paz
- () Vive mais tensa do que tranquila

Se marcou 1:
pode ser desgaste pontual

Se marcou 2 ou mais:
a relação já pesa

Se marcou 3 ou mais:
isso está te consumindo





Checklist 5

Ele te diminui?



- () Faz críticas disfarçadas de brincadeira
- () Minimiza suas conquistas
- () Te compara com outras pessoas
- () Faz você se sentir insuficiente

Se marcou 1:
observe

Se marcou 2 ou mais:
isso já afeta sua autoestima

Se marcou 3 ou mais:
existe desvalorização constante





Checklist 6

Controle disfarçado?



- () Quer saber tudo o que você faz
- () Questiona suas decisões
- () Se incomoda com sua autonomia
- () Tenta influenciar suas escolhas

se marcou 1:
pode parecer cuidado

Se marcou 2 ou mais:
já existe controle

Se marcou 3 ou mais:
sua liberdade está sendo limitada





Checklist 7

Você sente medo, mesmo sem motivo claro?



- Você evita certas atitudes com receio da reação dele
- Sente tensão quando ele está por perto
- Já mudou comportamentos por medo
- Sente que precisa “andar com cuidado”

Se marcou 1:
observe

Se marcou 2 ou mais:
isso não é saudável

Se marcou 3 ou mais:
você já está em alerta emocional constante



Depois de fazer os checklists,
é natural que você queira uma resposta direta:

“Mas afinal... com quem eu estou me relacionando?”

A verdade é que nem sempre é possível encaixar uma
pessoa em um único perfil.

Mas existe uma forma mais importante —
e mais segura — de entender isso:

- observar o padrão dominante de comportamento.

Se o que mais aparece é:

necessidade de validação

oscilações emocionais

tentativa constante de te diminuir

conflitos frequentes

*você está lidando com um padrão mais emocional
e instável.*

Mas, se o que mais aparece é:

frieza constante

ausência de culpa

comportamento calculado

sensação de controle ou medo

*you are dealing with a colder
and strategic pattern.*

Esse checklist não é sobre definir quem ele é.

É sobre você perceber
o que isso está fazendo com você.

*If this describes you,
you already know you need to understand
better what you are living*

No ebook “Narcisista ou Psicopata?”,

eu te mostro com clareza:

os padrões de cada comportamento
como identificar os sinais no dia a dia
e, principalmente, como parar de duvidar de você

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

centraldoser.com.br/@monicapsicanalista

Link do ebook:

<https://centraldoser.com.br/ebooks/relacionamento-narcisista-ou-psicopata/>

