

SERÁ QUE VOCÊ É UMA
PESSOA
SENSÍVEL?

ana roberta >>> @psisensivel





(...) pessoas sensíveis, ao que parece, não são florzinhas delicadas que murcham caso suas condições não sejam absolutamente perfeitas. Pelo contrário, elas se assemelham mais às suculentas: nenhuma gota de alimento lhes escapa, e elas continuam a absorvê-lo para crescer e dar lindas flores.

Jenn Granneman ²

OI, PESSOA!

Desde que descobri que sou uma pessoa altamente sensível¹, sonhei com a possibilidade de espalhar este conhecimento para o maior número de pessoas. Na época que entrei em contato com este traço, não existiam livros ou matérias em português que explicassem, de forma simples, o que este conjunto de características tão complexo quanto maravilhoso significa.

Nesses anos de caminhada, em busca de estudos sérios sobre o tema, entrei em contato com pesquisas de ponta, realizadas por especialistas da área da saúde mental, em universidades nos EUA, Europa e Ásia.

Falando de alta sensibilidade, Elaine Aron é uma das maiores referências no tema. A tradução e publicação do seu primeiro livro aqui no Brasil é recente, de 2021. Depois dele, poucos livros com consistência sobre pessoas sensíveis apareceram por aqui.

Em suas pesquisas iniciais, Elaine Aron formulou um questionário sobre como as pessoas sensíveis costumam sentir o mundo ao seu redor. Naquele estudo, quanto mais alta a identificação com as questões, maiores as chances de tratar-se de uma pessoa com alta sensibilidade.

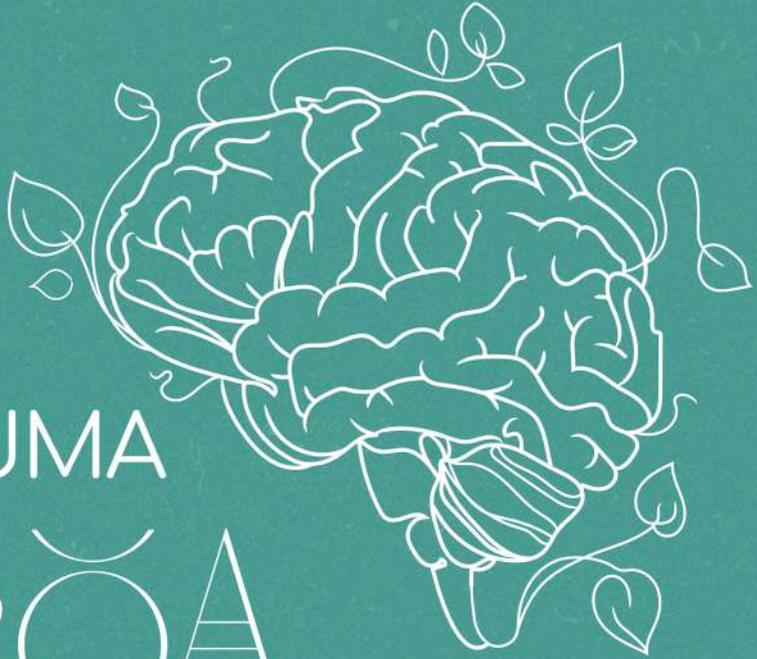
Quando comecei a escrever e falar sobre alta sensibilidade nas minhas redes sociais, muitas pessoas vieram pedir um teste em que pudessem descobrir se possuíam ou não este traço.

Eu acredito que nenhum teste substitui o autoconhecimento que acontece através de processos (seja na psicoterapia, na leitura de um livro, numa jornada interior). Por isso, decidi compilar o teste por aqui, aliado a uma breve explicação sobre cada item.

De nenhuma maneira este e-book pretende substituir processos de psicoterapia ou avaliações com profissionais especializados.

Quero que ele sirva como um pequeno guia, para o início de uma importante caminhada na sua vida.

Com carinho, Ana Roberta



O QUE É UMA
PESSO
A
SENSIVEL?

O conceito de alta sensibilidade ganhou força a partir da década de 90, quando Elaine Aron e seus colaboradores começaram a estudá-lo. Com o avanço de pesquisas nos Estados Unidos, Europa e Ásia, cada vez mais pessoas identificaram-se como pessoas sensíveis.



De acordo com as pesquisas mais atuais, pessoas sensíveis (ou altamente sensíveis) representam em torno de 25% da população mundial³, em igual proporção entre gêneros e raças. A alta sensibilidade é um traço que já foi mapeado em mais de cem espécies.⁴ Ela é um conjunto de características inatas - tal qual cor dos olhos, da pele ou altura. Ou seja, nascemos com este traço. Por isso, não há “cura” para a alta sensibilidade. O que existem são ferramentas e meios para compreender como ser e estar em um mundo que é, em sua maioria, não-sensível.

Uma pessoa altamente sensível pode ter dificuldades em sua regulação emocional, justamente por conta da capacidade de absorver e processar estímulos com mais intensidade (sejam externos e internos). Esses estímulos podem ser:

Cotidianos como barulhos/sons, luzes, fome, frio/calor, dor, etc.

Estímulos menos tangíveis, tais como fatores de estresse do ambiente onde vive ou trabalha, pressão por resultados e performance, brigas familiares, doenças.

Situações como grandes catástrofes ou violências (mesmo que não sejam na região onde a pessoa vive).

Quem
são eu?



Sou Ana Roberta. Uma pessoa altamente sensível que se formou em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e trabalha como psicóloga clínica há 20 anos. Nestes anos de prática, segui curiosa: estudando e buscando compreender a singularidade da psique humana através de diversas perspectivas. Alguns destes estudos me fizeram ser uma das únicas pessoas no Brasil a receber o reconhecimento da Dra. Elaine Aron como psicóloga de pessoas altamente sensíveis.

Além de psicóloga e supervisora, estudo, pesquiso e divulgo o tema da alta sensibilidade. Acredito que o conhecimento é um poderoso aliado da saúde integral (mental, emocional e física). Minhas redes sociais são totalmente voltadas para o tema da alta sensibilidade e meu grande propósito é espalhar esta “notícia” para o maior número de pessoas.

Neste e-book, quero acolher pessoas sensíveis, profissionais da área da saúde e todos que desejam começar a jornada de compreensão desta característica única.

Nas próximas páginas você encontrará as afirmações propostas pela Dra. Elaine Aron em seu questionário base, incluso em seu primeiro livro.⁵

Deixo aqui o convite para um exercício: analise cada afirmação, imagine-se dentro de cada um dos contextos propostos e perceba como você, seu corpo e seus sentidos reagem. Sente-se em um lugar confortável e tranquilo... acolha-se.

Espero que esse momento seja um lindo encontro com sua essência e sensibilidade únicas.

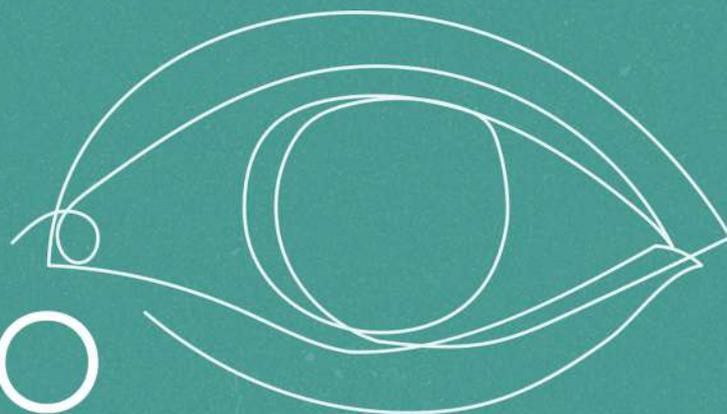
VAMOS COMEÇAR?



#1

PAREÇO

ATENTA(O) ÀS
SUTILEZAS AO
MEU REDOR



Nós, pessoas altamente sensíveis, costumamos ser extremamente observadoras e perspicazes, através de nosso olhar atento. Captamos os detalhes das situações e percebemos até as mínimas mudanças.

Quer exemplos?

A colega de trabalho que tem o hábito de usar sempre o mesmo brinco às terças, os pequenos erros de digitação em uma apresentação de slides, a forma engraçada que seu amigo costuma deixar os controles remotos na sala de estar.

Essa orientação detalhista pode ser uma característica positiva em muitos cenários, mas pode transformar-se em perfeccionismo, caso você não administre com cuidado.

O perfeccionismo é uma tendência a buscar perfeição em tudo o que se faz. Ele pode levar a padrões inatingíveis, autoexigência excessiva e frustrações constantes. É bom ficar atenta(o)!

Mas... também podemos aproveitar essa habilidade de observação e perspicácia de maneira saudável. Ela pode ser uma vantagem em inúmeras áreas da vida:

No ambiente de trabalho, por exemplo, isso pode nos tornar excelentes em tarefas que requerem precisão e atenção aos detalhes. Podemos identificar erros em documentos, fazer análises minuciosas de dados ou até mesmo perceber mudanças sutis nas dinâmicas da equipe. Isso contribui com insights para resolver problemas complexos.

Nos relacionamentos pessoais, esse traço nos torna excelentes ouvintes e conselheiras(os). Podemos perceber quando alguém está triste, mesmo que esteja tentando esconder, ou notar pequenos sinais de que algo está errado com a outra pessoa, criando laços mais profundos.

Na esfera criativa, nossa atenção aos detalhes pode nos ajudar a criar trabalhos de alta qualidade. Seja na escrita, na pintura, na música ou em qualquer outra forma de expressão artística, podemos notar sutilezas que muitas pessoas podem acabar deixando passar batido.

Podemos aproveitar nossa natureza observadora e perspicaz de maneira positiva. A chave está em encontrar um equilíbrio saudável, valorizando nossos pontos fortes e aprendendo a administrar nossas expectativas, permitindo-nos apreciar os detalhes sem nos perdermos na busca incansável pela perfeição.



#2

O HUMOR
DAS OUTRAS
PESSOAS
ME AFETA



Essa capacidade de absorver e sentir intensamente as emoções das pessoas ao nosso redor é uma das características mais marcantes das pessoas altamente sensíveis: podemos entrar em sintonia com as emoções de outras pessoas.

Claro, isso pode ser tanto uma bênção quanto um desafio!

Quando nos encontramos em um ambiente cheio de positividade, alegria e entusiasmo, podemos sentir ainda mais energia e felicidade. É como se essas emoções positivas contagiassem nossos sentimentos, elevando nosso estado de espírito. Por outro lado, quando estamos cercadas(os) por tristeza, raiva ou tensão, essas emoções também podem nos afetar profundamente, trazendo um peso emocional considerável.

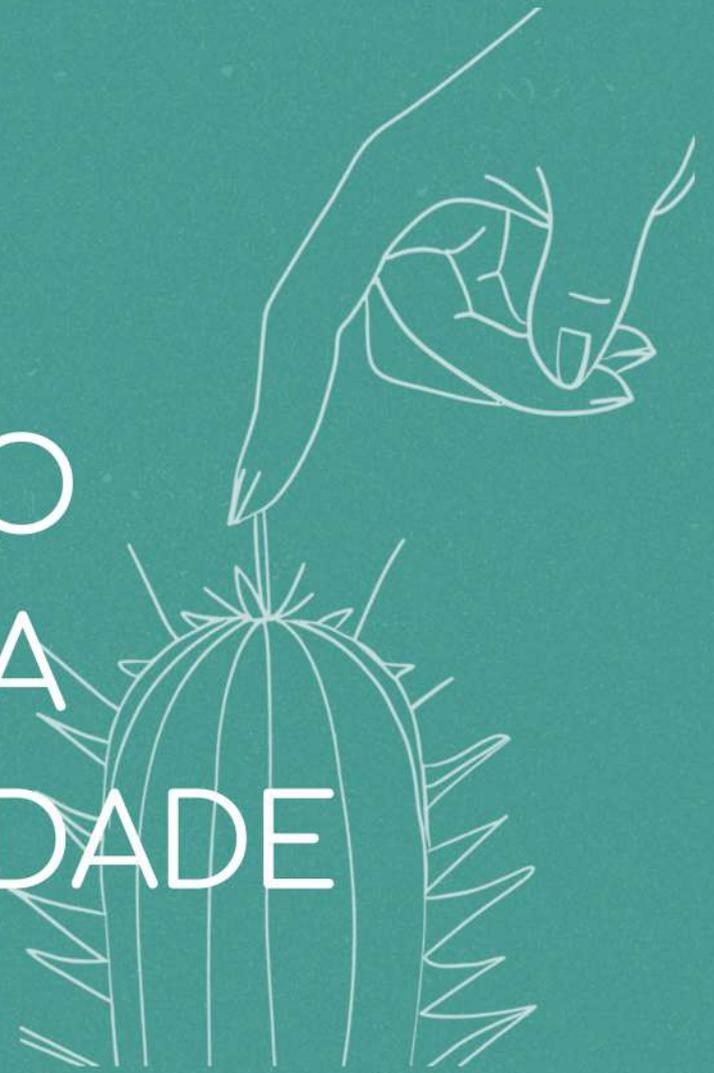
Pode ser difícil discernir quais emoções são nossas e quais pertencem aos outros. Podemos sentir sobrecarga, exaustão e emocionalmente drenadas(os) em certas situações. É importante aprender a identificar e separar nossas emoções das emoções que absorvemos do ambiente.

Para lidar com tudo isso, é fundamental estabelecermos limites saudáveis.

Encontrar tempo para estar em ambientes tranquilos e reconfortantes, que auxiliam na regulação emocional. A prática constante de técnicas como meditação, exercícios de respiração, exercícios relaxantes e prazerosos, atividades criativas ou simplesmente estar em contato com a natureza, pode ser extremamente benéfica para recarregar nossa bateria social.

#3

COSTUMO
TER MUITA
SENSIBILIDADE
À DOR



COSTUMO TER MUITA SENSIBILIDADE À DOR

Pessoas Sensíveis, de fato, podem ter maior sensibilidade à dor e menor tolerância ao estresse, na comparação com outras pessoas. Essas diferenças estão relacionadas a questões fisiológicas e já foram validadas através de pesquisas sobre a sensibilidade sensorial e respostas ao estresse em pessoas sensíveis.⁶

Uma das razões para a maior sensibilidade à dor é a forma como o sistema nervoso das PAS processa os estímulos. Pessoas que são altamente sensíveis tendem a ter um sistema nervoso mais responsivo, o que significa que eles captam e percebem sensações físicas de forma mais intensa e profunda. Isso inclui a sensibilidade à dor, tornando-as mais propensas a sentir desconforto em situações em que a maioria das pessoas não sente.

Somado a isso, tendemos a uma maior ativação ao estresse, por conta da capacidade de processar informações de forma mais detalhada e profunda.

Essa característica pode levar a uma maior conscientização dos estímulos estressantes do ambiente e uma resposta emocional mais intensa.

Isto explica porque temos uma sensação de desconforto mais acentuada em situações que outras pessoas consideram tranquilas ou suportáveis.

É importante reconhecer e acolher essas diferenças e entender que cada pessoa experimenta a dor e o estresse de forma única.

#4

ACHO QUE PRECISO ME RECOLHER EM DIAS AGITADOS, IR PARA A CAMA, IR PARA UM QUARTO ESCURO OU PARA QUALQUER OUTRO LUGAR ONDE POSSA TER UM POUCO DE PRIVACIDADE E ME AFASTAR DOS ESTÍMULOS



É fundamental que pessoas sensíveis tenham a oportunidade de desfrutar de um tempo em um ambiente tranquilo e acolhedor para restaurar o equilíbrio interno.

Ter um refúgio seguro e silencioso é essencial para processar adequadamente as emoções e recuperar o bem-estar. Esse tempo de recolhimento nos dá a oportunidade de descansar, relaxar e recarregar as energias, permitindo que os nossos sentimentos sejam absorvidos de maneira mais saudável.

Crie um canto aconchegante em casa, com elementos que acolham, como almofadas e tecidos macios, iluminação suave e objetos que evoquem sentimentos positivos.

É importante, também, estabelecer limites em relação ao tempo que passamos em ambientes agitados.

A criação de uma rotina que inclua momentos de pausa e autocuidado nos permite recarregar emocionalmente, antes que a sobrecarga torne-se avassaladora.

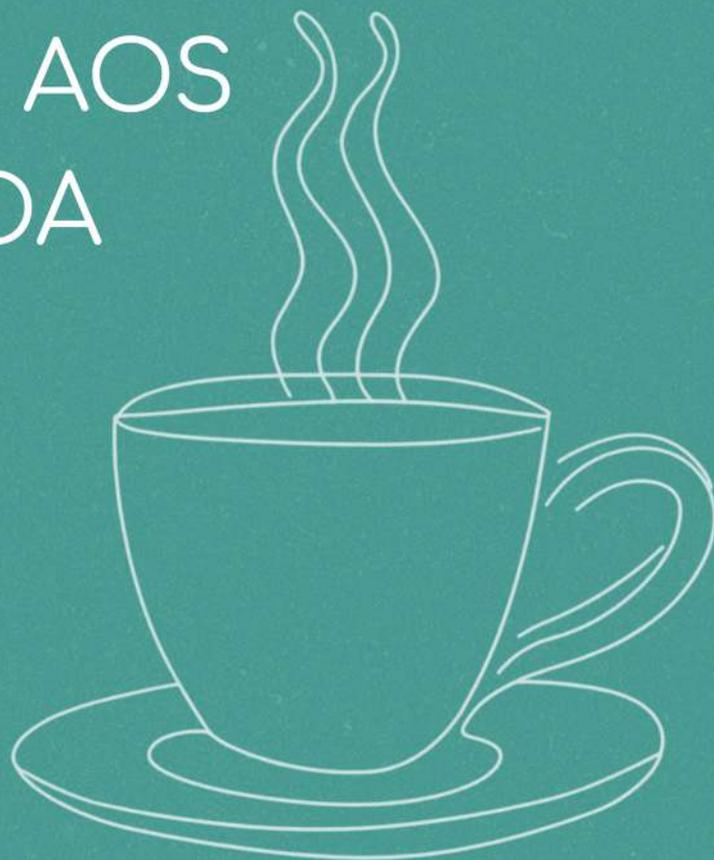
Durante esse tempo de recolhimento, podemos adotar práticas que nos ajudem a lidar com as nossas emoções de forma leve, como a meditação, a escrita ou simplesmente ficar em silêncio para conectar consigo mesma(o).

Lembrando que buscar um ambiente tranquilo e retirado não significa fugir ou isolar-se do mundo. Ao contrário, é uma forma de cuidado e autocompaixão, que nos permite recuperar nossa estabilidade emocional, para lidar com mais sintonia com os desafios da rotina.



#5

SOU
PARTICULARMENTE
SENSÍVEL AOS
EFEITOS DA
CAFEÍNA



SOU PARTICULARMENTE SENSÍVEL AOS EFEITOS DA CAFEÍNA

Para as pessoas sensíveis, a cafeína pode ter um impacto significativo em seu bem-estar emocional e físico. Como um estimulante do sistema nervoso central, a cafeína pode aumentar a ansiedade e a agitação.

Devido à nossa natureza sensível, estamos constantemente processando uma grande quantidade de informações sensoriais e emocionais. Isso significa que já estamos em um estado de alerta mais elevado do que a média das pessoas.

A cafeína, ao aumentar ainda mais esse estado de alerta, pode nos deixar excessivamente estimuladas(os) e contribuir para o aumento da ansiedade.

SOU PARTICULARMENTE SENSÍVEL AOS EFEITOS DA CAFEÍNA

Os efeitos indesejados da cafeína em pessoas sensíveis podem incluir: palpitações, inquietação, agitação mental, dificuldade em relaxar e dormir. Esses sintomas são intensificados se já estivermos vivendo um período de estresse ou sensibilidade emocional elevada.

É importante destacar que a sensibilidade à cafeína pode variar de pessoa para pessoa. Algumas PAS podem tolerar pequenas quantidades de cafeína sem problemas significativos, enquanto outras podem ser mais sensíveis aos seus efeitos.

#6

FICO FACILMENTE
PERTURBADA(O) COM
COISAS COMO LUZES
INTENSAS, ODORES
FORTES, TECIDOS
ÁSPEROS OU SIRENES
PRÓXIMAS.



FICO FACILMENTE PERTURBADA(O) COM COISAS COMO LUZES INTENSAS, ODORES FORTES, TECIDOS ÁSPEROS OU SIRENES PRÓXIMAS.

Há grandes chances de você ser a primeira pessoa a notar e ser afetada por odores fortes em algum ambiente (e esses cheiros podem ser percebidos de forma bem desagradável).

A sensibilidade tátil também é bastante pronunciada em pessoas sensíveis. Peças de roupa que não são confortáveis, etiquetas ou texturas ásperas tornam-se fonte de irritação e desconforto.

É comum que você não se sinta em paz até conseguir ajustar ou remover aquilo que está incomodando.

FICO FACILMENTE PERTURBADA(O) COM COISAS COMO LUZES INTENSAS, ODORES FORTES, TECIDOS ÁSPEROS OU SIRENES PRÓXIMAS.

As luzes intensas também são uma fonte de perturbação para quem é sensível.

Elas podem ofuscar a visão, causar desconforto visual e dificultar a atenção. A necessidade de ter um ambiente com iluminação suave, amarelada e equilibrada é uma forma de criar um espaço mais acolhedor.

Da mesma forma, barulhos intensos como os sons de sirenes, também dificultam a capacidade de concentração e foco de quem vive com a alta sensibilidade.

Encontrar um ambiente com pouco ou nenhum ruído, utilizar fones de ouvido ou earplugs para abafar os sons, são estratégias positivas neste sentido.

É importante reconhecer e respeitar sua sensibilidade aos estímulos. Afinal, ela faz parte de quem você é.

Isso inclui a busca por ambientes com iluminação confortável, evitar cheiros e perfumes fortes, utilizar roupas confortáveis ao toque (sempre que possível) e encontrar espaços mais silenciosos para realizar suas atividades.



#7 
TENHO UMA
VIDA INTERIOR
RICA E COMPLEXA

Quem é sensível tem uma tendência natural a refletir profundamente sobre os seus sentimentos e emoções.

Essa capacidade de processamento profundo nos permite compreender melhor o que estamos vivenciando, na busca de significado das experiências emocionais.

Ela nos torna mais conscientes de nossos sentimentos, permitindo uma compreensão mais profunda de quem somos.

Isso nos oferta cautela em relação às nossas emoções e nos leva a tomar decisões de maneira mais ponderada.

Antes de agir, tendemos a considerar cuidadosamente as implicações e consequências emocionais de nossas ações. Essa cautela nos ajuda a evitar decisões impulsivas e a tomar escolhas mais alinhadas com nossos valores e necessidades emocionais.

Por outro lado, podemos nos tornar autocríticas(os), a termos preocupação excessiva com o julgamento alheio ou nos sobrecarregarmos pelas nossas emoções.

É fundamental equilibrar a análise com a autocompaixão e aprender a lidar de forma saudável com os desafios emocionais.

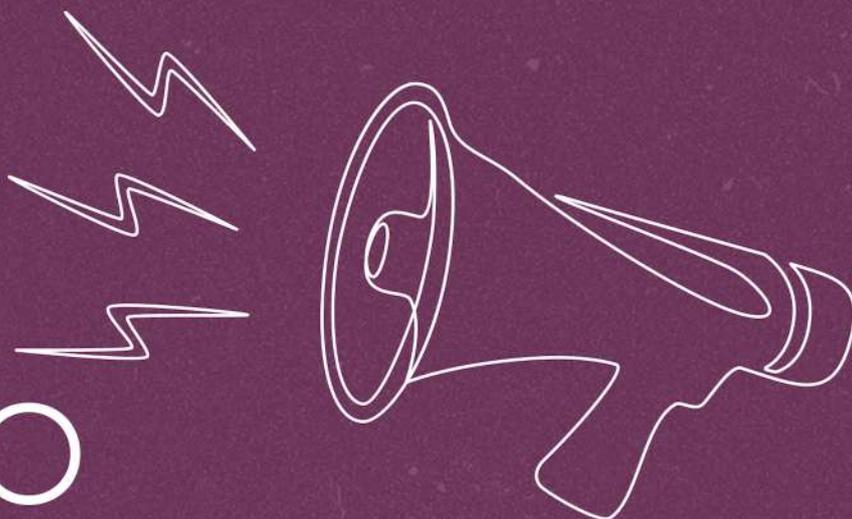
#8

SINTO

DESCONFORTO

COM RUÍDOS EM

ALTO VOLUME



Se sua sensibilidade ao som é ampliada, isso significa que você é mais suscetível a ficar incomodada(o) com ruídos que outras pessoas talvez nem percebam.

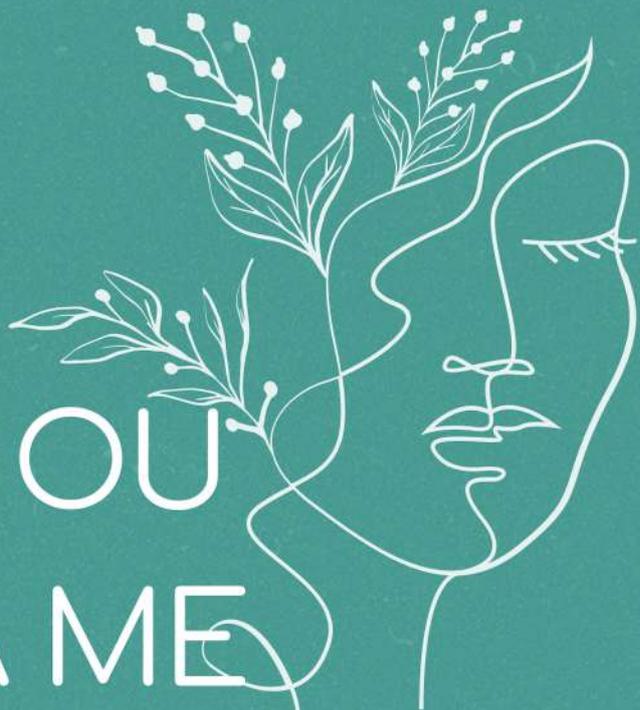
Um caminhão passando na rua, o alarme distante de um carro ou o volume da televisão que você está assistindo com alguém podem fazer com que você expresse aquela careta de desconforto.

Se você identifica situações em que o som está acima do seu nível de conforto, é válido comunicar suas necessidades.

Explique que você gostaria de ajustar o volume para uma intensidade mais agradável. Caso não seja possível, utilize earplugs, diminuindo o ruído e tornando sua experiência mais tranquila.

#9

AS ARTES OU
A MÚSICA ME
EMOCIONAM
PROFUNDAMENTE



A sensibilidade artística é uma das áreas em que pessoas sensíveis destacam-se. Ela pode manifestar-se de diversas formas: na música, literatura, pintura, dança, cinema ou teatro.

Possuímos uma capacidade de apreciar e conectar com as artes peculiar: nossa percepção sensorial permite observar detalhes sutis, captar nuances nas expressões artísticas e experimentar emoções de forma mais intensa, ao entrarmos em contato com diferentes formas de arte.

Podemos sentir uma inspiração profunda ao escutar uma melodia. Nos emocionarmos com um poema. Seremos transportadas(os) para outra realidade através de um filme.

Esse mergulho nos permite experimentar uma gama ampla de emoções e sensações, enriquecendo nossas vivências.

Esta habilidade nos permite valorizar e desfrutar as sutilezas presentes nas criações artísticas. Apreciamos a arte com muito critério. Temos a capacidade de discernir a qualidade e o significado de uma obra de arte, conectando além de sua beleza superficial, mas também suas camadas mais profundas de expressão.

#10

SOU

CONSCIENCIOSA(O)



SOU CONSCIENCIOSA(O)

Pessoas sensíveis têm a natureza reflexiva inata, processam informações de forma profunda e minuciosa. Elas estão naturalmente sintonizadas com os detalhes e nuances do ambiente ao seu redor, o que inclui as expectativas e responsabilidades que lhes são atribuídas.

A atenção aos detalhes faz com que sejamos mais diligentes em nossos trabalhos e compromissos. Possuímos também uma forte consciência emocional. Somos receptivas(os) aos nossos sentimentos e aos dos outros, o que nos torna mais propensas(os) a valorizar a empatia, a consideração e a responsabilidade para com os demais.

SOU CONSCIENCIOSA(O)

A consciência estende-se ao senso de responsabilidade e justiça, levando-nos a esforços para cumprir nossos compromissos e expectativas, tanto internas quanto externas.

A sensibilidade às sutilezas e ao impacto emocional das ações também leva as pessoas sensíveis a serem mais cautelosas e cuidadosas em suas decisões.

Ponderamos cuidadosamente sobre as possíveis consequências de nossas ações.

Buscamos garantir um bom resultado nas tarefas que executamos.

SOU CONSCIENCIOSA(O)

Somos motivadas(os) por um forte senso de propósito e significado em nossas vidas.

Nos importamos profundamente com o trabalho que realizamos e com as relações que cultivamos, buscando contribuir de forma positiva para o mundo.



#11

ASSUSTO-ME
COM FACILIDADE



Nas situações em que somos alvo de sustos ou provocações (intencionais ou não), a proporção das nossas reações pode ser mais evidente. Essas ações podem desencadear uma resposta de sobressalto muito mais intensa, em comparação com as outras pessoas.

Um susto repentino pode desencadear uma resposta de ansiedade, acelerar nosso coração e nos deixar temporariamente desorientadas(os). Essa reação exagerada pode ser mal compreendida pelas outras pessoas, levando-as a acreditar que estamos exagerando ou fazendo drama.

Mas isso não é algo que podemos simplesmente controlar ou desligar. Embora algumas pessoas possam achar divertido nos assustar de propósito, é essencial o estabelecimento de limites, para que entendam as nossas reações.

Tenha um diálogo aberto com aquelas pessoas mais próximas, compartilhando informações sobre a alta sensibilidade e explicando como essas situações podem nos afetar de maneira intensa.



#12

FICO PERTURBADA(O)
QUANDO TENHO
MUITO A FAZER EM
POUCO TEMPO

FICO PERTURBADA(O) QUANDO TENHO MUITO A FAZER EM POUCO TEMPO

É comum que você experimente uma sensação de paralisção quando surgem demandas pesadas ou um prazo apertadíssimo para finalizar um projeto.

A sobrecarga desencadeia, em você, uma enxurrada de incertezas, levando a uma experiência emocional bastante desconfortável.

A alta sensibilidade nos leva a uma análise minuciosa de todos os aspectos de uma situação. Isso inclui possíveis desdobramentos, consequências e expectativas, gerando ainda mais sobrecarga mental... que alimenta incertezas e preocupações sobre a nossa capacidade de lidar com as demandas.

FICO PERTURBADA(O) QUANDO TENHO MUITO A FAZER EM POUCO TEMPO

Essa resposta emocional, felizmente ou não, é uma parte natural da sua sensibilidade. Muitas pessoas sensíveis enfrentam desafios semelhantes quando são confrontadas com prazos apertados e expectativas elevadas.

Para lidar com esse volume intenso de trabalho, é importante lançar mão de estratégias de autocuidado e gerenciamento do estresse.

Existem inúmeros aplicativos que tornam nossas rotinas mais simples e produtivas ~ vale procurar e testar quais funcionam para você!

#13



QUANDO AS PESSOAS
SENTEM-SE
DESCONFORTÁVEIS EM UM
AMBIENTE FÍSICO, COSTUMO
SABER O QUE DEVE SER FEITO
PARA QUE FIQUEM MAIS
CONFORTÁVEIS: COMO UMA
MUDANÇA DE ILUMINAÇÃO
OU TROCA DE ASSENTOS

COSTUMO SABER O QUE DEVE SER FEITO PARA QUE AS PESSOAS FIQUEM MAIS CONFORTÁVEIS

Pessoas Sensíveis possuem uma grande capacidade de identificar os sentimentos, necessidades e inseguranças dos outros.

A ciência já comprovou: pessoas sensíveis demonstraram ter neurônios-espelho mais ativos. Estes neurônios são responsáveis por entender/espelhar as emoções de outras pessoas (empatia).⁷

Essa inteligência emocional e capacidade empática fazem de você expert na comunicação interpessoal. Você tem a capacidade de sintonizar com as emoções dos outros, o que facilita a criação de conexões autênticas e significativas. Sua habilidade de ouvir atentamente, mostrar compreensão e oferecer apoio emocional pode ser um grande conforto para as pessoas ao seu redor.

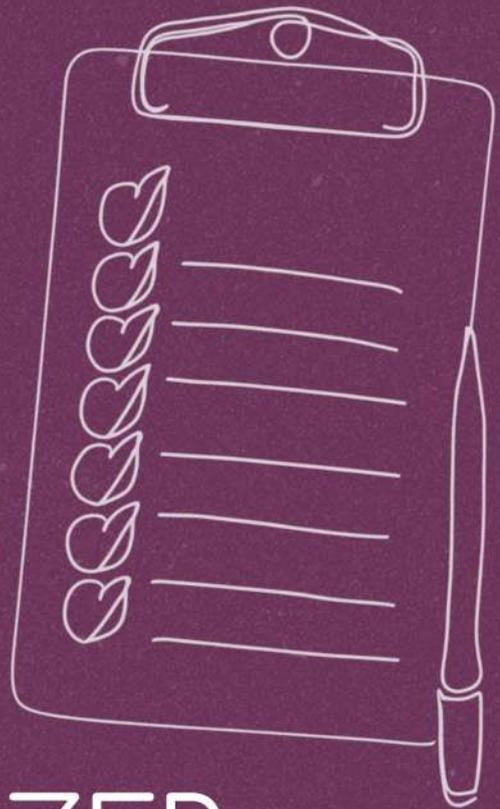
COSTUMO SABER O QUE DEVE SER FEITO PARA QUE AS PESSOAS FIQUEM MAIS CONFORTÁVEIS

Sua empatia também traz habilidades extras na solução de conflitos. Você é capaz de enxergar diferentes perspectivas e entender as motivações por trás das ações das pessoas, o que facilita a resolução de mal-entendidos e busca por soluções que atendam às necessidades de todos.

Infelizmente, essa empatia pode cair numa tendência de agradar aos outros e colocar suas necessidades pessoais em segundo plano, levando a um desequilíbrio nas relações.

Estabeleça limites saudáveis!

#14
FICO
IRRITADA(O)
QUANDO
PRECISO FAZER
MUITAS COISAS
AO MESMO
TEMPO



FICO IRRITADA(O) QUANDO PRECISO FAZER MUITAS COISAS AO MESMO TEMPO

A iminência de uma lista de tarefas extensa ou uma agenda lotada desencadeiam emoções intensas em pessoas sensíveis.

Sentimentos como estresse, irritação, desânimo e sobrecarga, são frutos da pressão de ter que lidar com várias demandas ao mesmo tempo.

Somos sensíveis ao ambiente e às emoções (nossas e dos outros). Isso significa que o acúmulo de atividades e a exigência em sermos multitarefas nos afetam profundamente.

FICO IRRITADA(O) QUANDO PRECISO FAZER MUITAS COISAS AO MESMO TEMPO

O aperto no peito ao ver uma lista de tarefas extensa é uma resposta emocional à percepção de que temos muitas responsabilidades a cumprir.

A sobrecarga nos esgota, mesmo antes de começarmos a executar as tarefas.

Dica de Ouro: conheça a Matriz Eisenhower e desenvolva a capacidade de eliminar e delegar tarefas!





#15

FAÇO UM GRANDE
ESFORÇO PARA
EVITAR ERROS OU
ESQUECIMENTOS

FAÇO UM GRANDE ESFORÇO PARA EVITAR ERROS OU ESQUECIMENTOS

Pessoas Sensíveis, como nós, experimentam uma maior sensação de desconforto diante da possibilidade de cometer erros ou de esquecer algo importante. Essa característica faz com que tenhamos mais cautela em nossas ações.

Temos um desejo intrínseco de realizar um trabalho de alta qualidade. Nos esforçamos para alcançar padrões elevados, em variados setores das nossas vidas.

O medo de errar ou esquecer algo está relacionado ao desejo de evitar a sensação de não estarmos à altura desses padrões. Nos esforçamos para dar atenção a todos os detalhes e antecipar possíveis problemas.

FAÇO UM GRANDE ESFORÇO PARA EVITAR ERROS OU ESQUECIMENTOS

A sensibilidade às expectativas e julgamentos externos também desempenha um papel importante nesta dinâmica.

Quem é altamente sensível pode ser particularmente afetada(o) pelo medo de críticas ou com um feedback negativo.

O esforço para evitar erros conduz a um estado de hipervigilância excessiva. Podemos nos colocar sob uma pressão constante, sendo perfeccionistas ao extremo, na tentativa de evitar qualquer falha.

Alguma dúvida do quanto isso desgasta nossos estados físicos, mentais e emocionais?

#16

FAÇO QUESTÃO
DE EVITAR
FILMES OU
PROGRAMAS
DE TELEVISÃO
VIOLENTOS



FAÇO QUESTÃO DE EVITAR FILMES OU PROGRAMAS DE TELEVISÃO VIOLENTOS

Cenas de violência possuem o poder de gerar sentimentos de desconforto, ansiedade, angústia ou, até mesmo, provocar traumas emocionais em quem é altamente sensível.

Por conta da nossa capacidade de processamento profundo, somos mais suscetíveis a cenas de violência, pois essas imagens ou sensações têm um impacto emocional significativo.

Somos mais propensas(os) a internalizar as emoções e as experiências dos personagens, o que pode afetar nosso bem-estar de maneira profunda.

FAÇO QUESTÃO DE EVITAR FILMES OU PROGRAMAS DE TELEVISÃO VIOLENTOS

Além disso, pessoas sensíveis tendem a ter uma maior ativação do sistema de resposta ao estresse.

Cenas violentas podem desencadear uma resposta fisiológica de luta/fuga em maior intensidade, levando a sintomas físicos como taquicardia, suor e aumento da tensão muscular. Essas reações são bastante desconfortáveis.

Quem é sensível, costuma optar ~ de forma intuitiva ~ por conteúdos que sejam mais leves, positivos e emocionalmente reconfortantes. Isso não significa que pessoas sensíveis são incapazes de apreciar uma boa história mas, sim, que preferem opções que estejam alinhadas com sua sensibilidade emocional.

#17

FICO AGITADA(O)
DE UM MODO
DESAGRADÁVEL
QUANDO MUITAS
COISAS ESTÃO
ACONTECENDO
À MINHA VOLTA



FICO AGITADA(O) QUANDO MUITAS COISAS ESTÃO ACONTECENDO À MINHA VOLTA

Ambientes e situações com grande quantidade de estímulos são verdadeiros desafios para pessoas altamente sensíveis.

Somos como esponjas, que absorvem tudo ao seu redor, o que resulta, em nós, em uma intensa sobrecarga emocional.

Os estímulos que nos bombardeiam (como sons, cores, luzes e cheiros) podem rapidamente acumular no nosso processamento interno e nos levar a um estado de inquietação, ansiedade e esgotamento.

FICO AGITADA(O) QUANDO MUITAS COISAS ESTÃO ACONTECENDO À MINHA VOLTA

O caos sensorial ~ muitos estímulos acontecendo ao mesmo tempo ~ nos afeta em níveis profundos.

Ele nos leva a sentir como se estivéssemos sendo inundadas(os) por uma avalanche de informações.

Festas barulhentas, shoppings lotados ou locais com iluminação intensa, por exemplo, são particularmente desgastantes.

Evite ambientes hiper estimulantes e, caso não possa evitar, lance mão de estratégias para proteção: earplugs, óculos escuros, limite de tempo de exposição.

#18



SENTIR MUITA FOME
PROVOCA INTENSAS
REAÇÕES EM MIM,
PERTURBANDO MINHA
CONCENTRAÇÃO OU
MEU HUMOR

SENTIR MUITA FOME PROVOCA INTENSAS REAÇÕES EM MIM,
PERTURBANDO MINHA CONCENTRAÇÃO OU MEU HUMOR

Sensações físicas desconfortáveis afetam intensamente as pessoas que são altamente sensíveis. A fome é uma dessas sensações.

Quando estamos com fome, nosso corpo envia sinais de que precisa ser nutrido. Como qualquer sinal, eles são processados de forma mais profunda em quem é PAS.

Uma série de reações (emocionais e físicas) podem ser desencadeadas, como: irritabilidade, impaciência, ansiedade e a sensação generalizada de desconforto.

SENTIR MUITA FOME PROVOCA INTENSAS REAÇÕES EM MIM,
PERTURBANDO MINHA CONCENTRAÇÃO OU MEU HUMOR

Isso ocorre porque tendemos a perceber as informações sensoriais de maneira mais intensa. Portanto, quando o corpo está com fome, o impacto emocional e físico que a fome causa costuma ser maior.

Além disso, a fome pode ser percebida como uma interrupção na rotina ou na estabilidade emocional, o que leva a uma maior sensibilidade e desregulação diante dessa situação.

A dica aqui é ter sempre por perto um snack saudável, manter a hidratação em dia e respeitar seus horários e intervalos para refeições.

#19

SINTO-ME
ABALADA(O)
PELAS
MUDANÇAS
EM MINHA
VIDA



As mudanças, para pessoas sensíveis, podem ser experiências emocionais intensas, independente de serem positivas ou negativas.

Mudar de casa ou cidade, enfrentar o fim de um relacionamento, iniciar uma nova etapa da vida ou começar um novo curso ou emprego.

Somos levadas(os) a um processo interno profundo, e podemos experimentar uma mistura de ansiedade, apreensão, insegurança e medo.

Mesmo quando a mudança traz oportunidades positivas, podemos nos sentir sobrecarregadas(os).

Aprender a lidar com a ansiedade, a acolher a insegurança e a buscar apoio emocional adequado, ajudam a atravessar as mudanças de forma mais suave e equilibrada.

Embora as mudanças possam ser desafiadoras para nós, elas também podem trazer crescimento pessoal, novas oportunidades e uma visão ampliada da vida.

Ao enfrentar as mudanças com autocompaixão e paciência, podemos transformar esses momentos em oportunidades repletas de aprendizado.

#20

PERCEBO E
APRECIO
PERFUMES,
SABORES, SONS
E TRABALHOS
ARTÍSTICOS
DELICADOS E
REFINADOS



Uma característica marcante em pessoas sensíveis são os sentidos mais aguçados. A sensibilidade sensorial pode ser manifestada em diferentes aspectos do cotidiano, desde a percepção de aromas sutis até a capacidade de notar as nuances nas cores, sons e texturas.

Para nós, os sentidos parecem estar mais alertas. Podemos detectar e diferenciar os diversos aromas de um perfume, mesmo que sejam sutis para os outros. Também podemos apreciar e identificar os sabores e temperos em uma comida com maior detalhe e sensibilidade.

Nossa percepção das cores, por exemplo, vai além do básico. Podemos notar as diferenças sutis de tonalidades em uma pintura na parede, captando as variações e matizes que geralmente não são percebidos facilmente por outras pessoas.

Amigos, familiares, colegas de trabalho e parceiros podem surpreender-se com a nossa capacidade de notar detalhes que eles não percebem.

Esta é uma das características que nos auxilia a ter uma conexão mais profunda com o ambiente ao nosso redor.



#21

DOU ALTA PRIORIDADE
A ORGANIZAR MINHA
VIDA DE MODO A
EVITAR SITUAÇÕES
PERTURBADORAS OU
AVASSALADORAS

DOU ALTA PRIORIDADE A ORGANIZAR MINHA VIDA DE MODO A EVITAR SITUAÇÕES PERTURBADORAS OU AVASSALADORAS

Temos uma consciência aguçada das nossas emoções e da forma como o ambiente ao nosso redor pode afetá-las. Por essa razão, damos uma alta prioridade à organização das nossas vidas, tanto no aspecto material quanto comportamental (como rotinas e compromissos), evitando situações perturbadoras ou avassaladoras.

Quando tudo está organizado, eu, por exemplo, tenho uma sensação de estabilidade/previsibilidade.

Essa sensação me permite gerenciar possíveis desafios e surpresas de forma mais tranquila.

DOU ALTA PRIORIDADE A ORGANIZAR MINHA VIDA DE MODO A EVITAR SITUAÇÕES PERTURBADORAS OU AVASSALADORAS

Através da organização, procure criar uma rotina que lhe permita administrar seu tempo, energia e recursos de forma eficiente. Isso inclui estabelecer horários e prioridades até a organização física do ambiente, como a arrumação do espaço onde você trabalha e vive.

A organização nos permite antecipar e prevenir situações que podem ser desencadeadoras de estresse.

Ao planejar com antecedência, conseguimos evitar imprevistos, administrar melhor os prazos e reduzir a sensação de urgência ~ que, como já vimos por aqui, é muito desgastante para uma pessoa sensível.

#22



QUANDO PRECISO
COMPETIR OU SER
OBSERVADA(O) ENQUANTO
REALIZO UMA TAREFA,
FICO TÃO NERVOSA(O) E
AGITADA(O) QUE TENHO
UM DESEMPENHO PIOR
DO QUE O NORMAL

QUANDO PRECISO COMPETIR, FICO NERVOSA(O) E AGITADA(O)

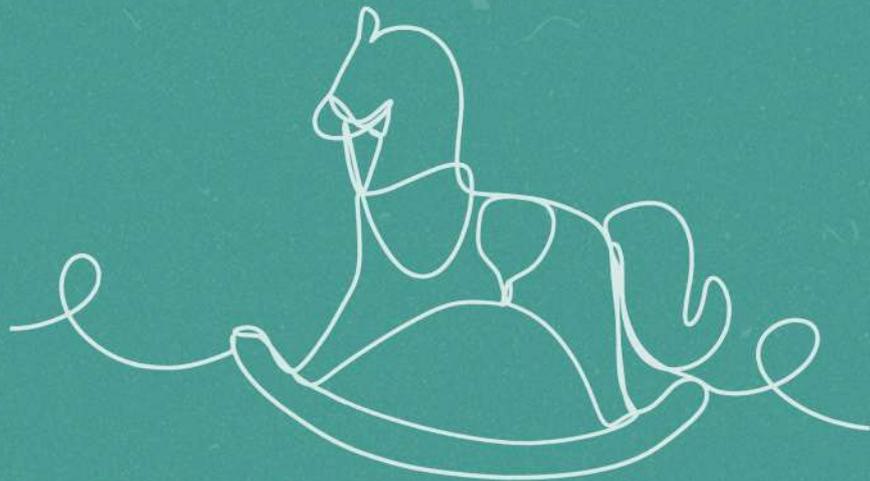
Como pessoa sensível, seu desempenho pode ser drasticamente afetado em situações de competição, observação, testes ou apresentações.

Nessas situações, as emoções podem ser amplificadas levando, mais uma vez, à tão conhecida sobrecarga emocional.

A tendência das pessoas sensíveis é analisar e processar as informações de forma profunda. Esta tendência leva a uma maior autorreflexão e autocrítica durante situações de competição ou apresentações, por exemplo.

O medo de falhar ou de ser julgada(o) negativamente, como já vimos, intensifica os sentimentos de apreensão e ansiedade.

#23



QUANDO ERA
CRIANÇA, MEUS PAIS
OU PROFESSORES
PARECIAM ME
CONSIDERAR
SENSÍVEL OU
TÍMIDA(O)

QUANDO ERA CRIANÇA, MEUS PAIS OU PROFESSORES PARECIAM
ME CONSIDERAR SENSÍVEL OU TÍMIDA(O)

A infância é a base fundamental das nossas vidas, por isso, ela é pista fundamental na percepção da alta sensibilidade.

Os sinais de uma criança altamente sensível (alguns especialistas usam a sigla CAS) podem ser identificados desde cedo, através de comportamentos específicos.

Uma CAS pode sentir-se sobrecarregada com mais facilidade, levando-a ao choro com mais frequência e por motivos que podem parecer pequenos para seus pais ou cuidadores.

Ela pode ter dificuldade em lidar com a intensidade das emoções e precisar de um tempo extra para recuperar-se.

QUANDO ERA CRIANÇA, MEUS PAIS OU PROFESSORES PARECIAM ME CONSIDERAR SENSÍVEL OU TÍMIDA(O)

Também é comum que crianças altamente sensíveis prefiram brincar sozinhas ou em pequenos grupos (de 2 ou 3 crianças). Tendem a manter distância das/dos coleguinhas na escola ou agem com timidez na aproximação.

Elas costumam ser mais sensíveis às dinâmicas sociais, sentindo sobrecarga quando em grandes grupos.

Falando em barulhos, eles podem desencadear reações como agitação e desconforto nas CAS. A sensibilidade auditiva é um forte indício da alta sensibilidade manifestada na infância.

QUANDO ERA CRIANÇA, MEUS PAIS OU PROFESSORES PARECIAM
ME CONSIDERAR SENSÍVEL OU TÍMIDA(O)

Se, ao refletir sobre sua infância, você consegue identificar essas situações e comportamentos, há grandes chances de você ser uma pessoa sensível. Essa percepção pode ser um ponto de partida para compreender melhor a si e desenvolver estratégias para cuidar das suas emoções a partir de agora.

Lembrando: nem todas as crianças que apresentam esses comportamentos são altamente sensíveis. Mas, se você identifica essas experiências na sua infância e percebe uma sensibilidade emocional mais intensa até hoje, é válido explorar mais sobre a alta sensibilidade, buscando apoio profissional especializado para entender e manejar melhor suas emoções.

A conscientização da alta sensibilidade ao longo da nossa trajetória pode abrir caminhos para um desenvolvimento mais sadio.

Reconhecer a presença da alta sensibilidade desde os nossos primeiros anos de existência é um passo importante para abraçar essa característica como uma parte valiosa de quem somos. E aprender a navegar pelos mares da vida de forma autêntica e equilibrada.



UMA CARTA PARA VOCÊ

Abraçar sua alta sensibilidade permite que você reconheça e valorize suas características únicas. Esse reconhecimento auxilia a desenvolver maior autocompaixão e tomar medidas para cuidar de si de maneira gentil.

Ao compreender que você é uma pessoa sensível, você tem a possibilidade de acolher suas características, reconhecendo suas particularidades.

Ao compreender que você é uma pessoa sensível, você pode adotar medidas de cuidado específicas no atendimento das suas necessidades. Isso inclui a busca por ambientes mais calmos e tranquilos, a prática de técnicas de regulação emocional e a criação de limites saudáveis em relação ao tempo e às demandas emocionais.

Ao compreender que você é uma pessoa sensível, você pode descobrir como nutrir relacionamentos saudáveis. Você pode comunicar melhor suas emoções, estabelecer limites pessoais e buscar relacionamentos que sejam mutuamente respeitosos e acolhedores.

Ao compreender que você é uma pessoa sensível, você sente mais confiança em expressar-se de maneira genuína, ao invés de esconder-se ou tentar encaixar em padrões que não se alinham com seus valores.

Ao compreender que você é uma pessoa sensível, você tem a chance de identificar padrões de pensamento e comportamentos que podem ser ajustados. Assim, você tem um crescimento pessoal significativo e uma melhor qualidade de vida.

Lembre-se: alta sensibilidade não é doença! Isso quer dizer que não existe diagnóstico. Ela é um traço, um conjunto de características, uma parte de você. Trate essa parte com carinho.

Obrigada por me acompanhar nesta jornada!

Com amor, Ana Roberta



ME CONTA?

O que você sentiu navegando pelas páginas deste material?

Que sentimentos e sensações as características da alta sensibilidade evocaram em você?

Envie seu feedback pelo direct no Instagram:
[@psisensivel](https://www.instagram.com/psisensivel)

Vou amar saber como foi sua experiência!

NOTAS E REFERÊNCIAS

1 Neste e-book, vou referir-me a pessoas com alta sensibilidade das seguintes formas: Pessoa Altamente Sensível (PAS) ou Pessoa Sensível - abrangendo como referem os mais importantes e atuais autores do tema.

2 Granneman, Jenn; Sólo, Andre. Sensível. 1ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2023

3 Aron EN, Aron A. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *J Pers Soc Psychol.* 1997 Aug;73(2):345-68. doi: 10.1037//0022-3514.73.2.345. PMID: 9248053.

4 Aron EN, Aron A, Jagiellowicz J. Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Pers Soc Psychol Rev.* 2012 Aug;16(3):262-82. doi: 10.1177/1088868311434213. Epub 2012 Jan 30. PMID: 22291044.

5 ARON, E. Pessoas Altamente Sensíveis: Como lidar com o excesso de estímulos emocionais e usar a sensibilidade a seu favor. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2021.

6 Aron, E. N.; Aron, A.; Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282.

7 Acevedo BP, Aron EN, Aron A, Sangster MD, Collins N, Brown LL. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain Behav.* 2014 Jul;4(4):580-94. doi: 10.1002/brb3.242. Epub 2014 Jun 23. PMID: 25161824; PMCID: PMC4086365.

Este e-book é uma obra de autoria exclusiva de Ana Roberta Richter (@psisensivel) e está protegido pelas leis de direitos autorais.

Ao fazer o download deste e-book, você concorda com os termos e condições de uso aqui estabelecidos e se compromete a respeitar os direitos da autora.

Fica estritamente proibida a reprodução, distribuição, exibição pública, transmissão, tradução, adaptação, venda ou qualquer outra forma de utilização deste conteúdo, no todo ou em parte, sem a expressa autorização por escrito da autora.

A violação dos direitos autorais é ilegal e sujeita a penalidades civis e criminais, incluindo a obrigação de indenizar a autora por quaisquer danos causados pela violação de seus direitos autorais.

Caso você deseje utilizar trechos deste E-book para fins de citação, resenha, ou qualquer outra finalidade que não envolva a reprodução integral do conteúdo, é necessário obter permissão prévia da autora e dar o crédito apropriado.

Em caso de dúvidas, solicitações de permissão ou qualquer outra questão relacionada aos direitos autorais, entre em contato com a autora pelo e-mail psisensivel@gmail.com ou pelo Instagram [@psisensivel](https://www.instagram.com/psisensivel)