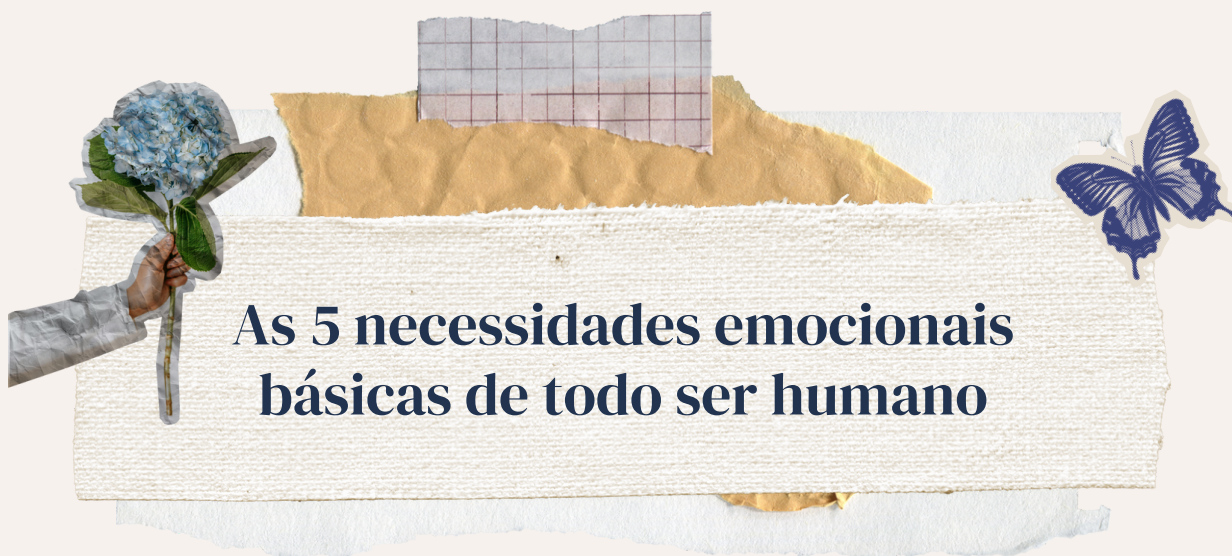




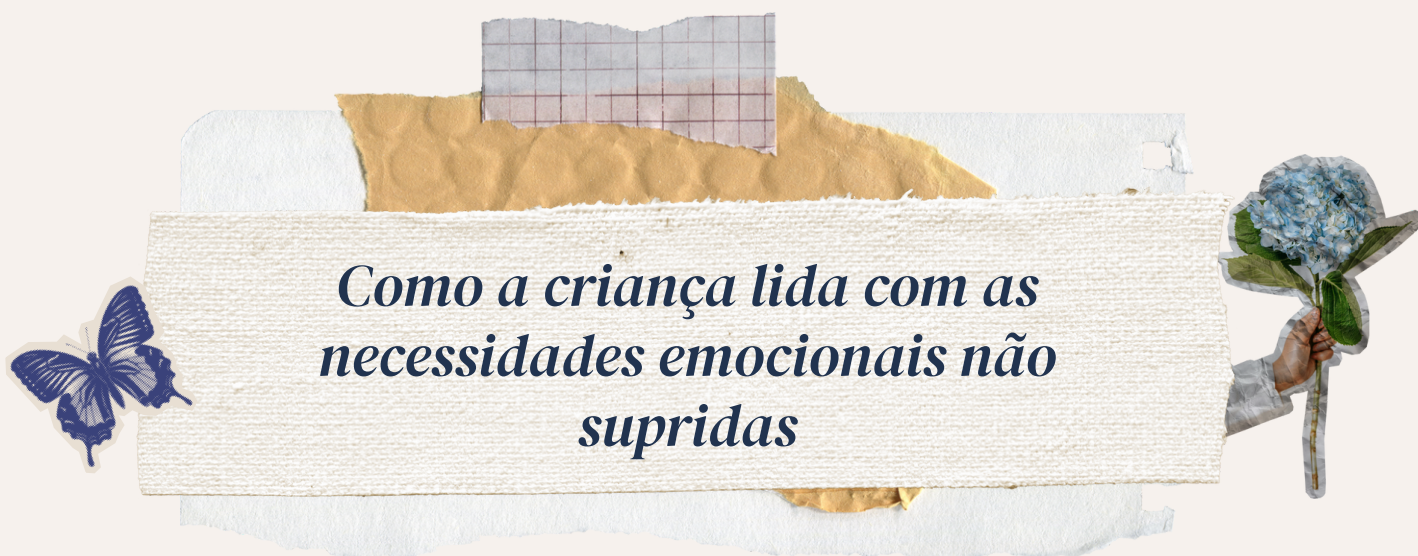
AULA 1

Toda criança nasce com necessidades emocionais básicas.

São como nutrientes da alma — aquilo que ela precisa sentir para crescer segura por dentro.

Essas necessidades são:

1. **Vínculo seguro e aceitação** – sentir que é amada, cuidada e que pode contar com alguém emocionalmente presente. (É o que faz a criança acreditar: “Eu sou importante e posso confiar nos outros.”)
2. **Autonomia, competência e senso de identidade** – ter espaço para explorar, aprender e sentir que é capaz. (A criança percebe: “Eu posso tentar, errar e ainda sou amada.”)
3. **Liberdade para expressar necessidades e emoções** – poder ser ela mesma, sentir, brincar e falar o que pensa sem medo de ser criticada. (Ela aprende: “Meus sentimentos são válidos.”)
4. **Limites realistas e autocontrole** – receber orientação, regras e correções com amor. (Ela entende: “Há um caminho certo, e ele me protege.”)



Como a criança lida com as necessidades emocionais não supridas

5. **Esponaneidade e lazer** – ter momentos leves, de brincadeira e criatividade. (Ela experimenta: “Posso ser feliz e me divertir sendo quem sou.”)

Quando essas **necessidades não são bem atendidas** — por falta de tempo, afeto, equilíbrio emocional dos pais ou ambiente instável —, a criança **sente uma dor emocional profunda**.

Para suportar essa dor, **o cérebro e o coração aprendem a criar um jeito de se proteger**.

Na Teoria dos Esquemas, esses **“jeitos”** são chamados de **estratégias de enfrentamento (ou formas de lidar)**.

Elas **surgem na infância** e **continuam ativas na vida adulta**, mesmo sem percebermos.

Existem três formas principais de reagir à dor emocional da infância:

1. Rendição

A criança **acredita na dor como verdade**.

Ela aceita a ideia de que “realmente não é amada”, “não é boa o bastante” ou “não merece atenção”.

Por isso, cresce repetindo o mesmo tipo de situação que machuca — como se inconscientemente buscasse confirmar o que já sente.

➡ Exemplo:

Uma menina que cresceu se sentindo invisível pode se tornar uma mulher que aceita relações em que é deixada de lado.

2. Evitação

A criança **tenta fugir da dor**.

Evita sentir, evita se apegar, evita lembrar.

Pode se isolar, viver no mundo da imaginação ou usar distrações para não entrar em contato com o que dói.

➡ Exemplo:

Uma criança que nunca pôde confiar em ninguém pode crescer evitando se abrir com os outros — aparenta ser forte, mas no fundo sente-se sozinha.

3. Hipercompensação

A criança tenta **provar o contrário da dor**.

Ela se torna muito esforçada, controladora ou perfeccionista, acreditando que, se fizer tudo certo, finalmente será amada e aceita. (De forma inconsciente crê nisso).

➡ Exemplo:

Uma criança que se sentia incapaz pode se tornar uma adulta que vive sobrecarregada, tentando ser “boa em tudo” para sentir que tem valor.



✨ Em resumo:

Quando uma necessidade emocional é ignorada, a criança aprende a **sobreviver emocionalmente** — e não a se curar.

Essas formas de lidar ajudam por um tempo, mas na vida adulta acabam **gerando ansiedade, relacionamentos difíceis e sentimentos de vazio**.

O caminho de cura é **reconhecer o que faltou, acolher esses vazios e aprender, pouco a pouco, a suprir essas necessidades de forma saudável e consciente** — com ajuda terapêutica, fé e novos vínculos afetivos saudáveis e reparadores.



Escola *das* Emoções

para mulheres cristãs

Sou Thalita Dagher, graduada em Psicologia e
Pedagogia. Mestre em Psicologia. Cristã.

Acredito na integração entre fé e
autoconhecimento, e que cuidar da mente
também é uma forma de cuidar daquilo que
Deus nos confiou.

Meu propósito é ajudar mulheres a
compreenderem suas emoções, identificarem
padrões e viverem com mais leveza,
consciência e fé.



@escoladasemoco.es.td

Fé Cristã e Saúde Mental