



DESAFIO DE 7 DIAS AUTOCONHECIMENTO

Por: Ozinéa Silva | Neuropsicóloga
Para Mulheres com Autismo Tardio

Bem-vinda!

Você está prestes a iniciar uma jornada transformadora de autoconhecimento. Este guia foi cuidadosamente criado para ajudá-la a explorar quem você realmente é, sem máscaras, sem julgamentos e com total compaixão por si mesma.

Durante esses 7 dias, você vai:

- Descobrir seus padrões e gatilhos
- Questionar a culpa que carrega há anos
- Reconhecer seus superpoderes neurológicos
- Ressignificar sua história
- Construir uma relação mais amorosa com você mesma

Não há respostas certas ou erradas. Apenas a sua verdade.

Como usar este guia:

- Reserve um tempo tranquilo para cada pergunta (não precisa ser longo)
- Escreva suas respostas nos espaços em branco
- Seja honesta consigo mesma
- Não há pressa - a reflexão é mais importante que a velocidade
- Guarde este material - você pode retomar sempre que precisar



DIA 1

O que drena e o que recarrega sua energia?

Observe sua rotina. Anote quais situações, ambientes (barulhentos, claros demais), interações sociais ou tarefas esgotam sua bateria social e mental. Em contrapartida, identifique o que te energiza e traz paz.

■ Pistas para sua reflexão:

- Quando você se sente completamente esgotada?
- Qual é o seu 'lugar seguro' para recuperar energia?
- O que faz seu corpo e mente relaxarem?
- Quanto tempo sozinha você precisa por dia?

Minha reflexão para este dia:

■ *Você está no caminho certo. Cada pergunta respondida é um ato de amor por si mesma.*



DIA 2

Quais são suas reações automáticas sob estresse?

Quando se sente sobrecarregada ou ansiosa, qual é sua resposta instintiva? Você busca o isolamento, precisa de movimento (stimming), fica em silêncio ou sente uma 'explosão' de sentimentos?

■ Pistas para sua reflexão:

- O que você faz quando está ansiosa?
- Como seu corpo responde ao estresse?
- Você reconhece os primeiros sinais de sobrecarga?
- Quais stims (auto-estimulação) você usa para se acalmar?

Minha reflexão para este dia:

■ *Sua vulnerabilidade é sua força. Continuar é corajoso.*



DIA 3

Que culpas você carrega que, na verdade, são traços do seu neurotipo?

Liste as autocríticas que você se faz. Agora, questione: isso é um defeito de caráter ou uma característica neurológica, como a necessidade de previsibilidade ou sensibilidade sensorial aguçada?

■ Pistas para sua reflexão:

- 'Sou antissocial' - ou eu preciso de mais tempo para processar socialmente?
- 'Sou sensível demais' - ou meu sistema nervoso é mais receptivo?
- 'Sou inflexível' - ou eu prospero com estrutura e previsibilidade?
- 'Sou difícil' - ou apenas não finjo interesse em coisas que não me importam?

Minha reflexão para este dia:

■ *Você merece entender a si mesma completamente.*



DIA 4

Em que momentos você sente que precisa usar uma 'máscara social'?

Identifique as situações em que você sente que precisa fingir ser outra pessoa para ser aceita, escondendo seus stims, forçando contato visual ou simulando interesse.

■ Pistas para sua reflexão:

- Em qual ambiente você mais precisa 'performar'?
- Qual é o custo emocional dessa máscara para você?
- Como você se sente depois de usar a máscara por longos períodos?
- Qual seria uma alternativa mais autêntica para essa situação?

Minha reflexão para este dia:

■ *Cada reflexão é um passo para a autoaceitação.*



DIA 5

Quais são os seus 'superpoderes'?

Mude o foco das dificuldades para as potencialidades. Quais talentos únicos sua neurodivergência te proporciona?

■ Pistas para sua reflexão:

- Em que você tem hiperfoco? Qual é seu 'tópico favorito'?
- Como você cria ou inova quando está em seu flow?
- Qual é sua maior força emocional?
- Quando você se sente mais viva e autêntica?

Minha reflexão para este dia:

■ *Você está se conhecendo de verdade. Parabéns.*



DIA 6

Como você pode reescrever uma crítica do passado com compreensão?

Lembre-se de uma crítica que te marcou. Reescreva essa frase a partir de uma perspectiva de autocompaixão e conhecimento.

■ Pistas para sua reflexão:

- Qual crítica você ainda carrega?
- Por que ela dói tanto?
- O que a criança/adolescente/jovem que era você precisava ouvir?
- Como você pode ser a voz amorosa que você não teve?

Minha reflexão para este dia:

■ *Suas diferenças não são erros. São características neurológicas lindas.*



DIA 7

Se parasse de se desculpar por ser quem é, o que faria diferente?

Imagine um dia vivendo sem o peso da culpa ou da necessidade de se justificar. Que pequena atitude você tomaria?

■ Pistas para sua reflexão:

- Qual comportamento você gostaria de ter 'permissão' para fazer?
- O que você deixa de fazer por medo de julgamento?
- Qual é a mudança mais pequena e viável que você poderia fazer hoje?
- Como sua vida seria diferente em 1 mês, 3 meses, 1 ano?

Minha reflexão para este dia:

■ *Você é exatamente como deveria ser.*



Você Completou o Desafio!

Parabéns por ter chegado até aqui. **Isso já diz muito sobre você.**

Nos últimos 7 dias, você:

- Observou seus padrões com honestidade
- Questionou culpas que carregava há anos
- Reconheceu suas forças e superpoderes
- Resignificou sua história
- Construiu uma relação mais amorosa com você mesma

Esse é apenas o começo.

O autoconhecimento não é um destino, é uma jornada contínua. E você agora possui ferramentas para continuar explorando quem você realmente é.

Próximo passo:

Se você sente que precisa de apoio profissional para aprofundar esse trabalho, estou aqui. Como psicóloga especializada em neuropsicologia e autismo tardio feminino, posso ajudá-la a transformar essas reflexões em mudanças reais na sua vida.

Quer aprofundar esse trabalho comigo?

Marque uma consulta e vamos trabalhar juntas para transformar autoconhecimento em empoderamento.

- Entre em contato (21) 99295-4134
- Consultórios em São Gonçalo, Niterói e Itaboraí

Este guia foi criado com empatia, compreensão e respeito pelas experiências únicas de mulheres com autismo tardio. Confidencialidade e acolhimento são pilares do meu trabalho.

