CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESSIVO-COMPULSIVO E RELACIONADOS

Transtorno dismórfico corporal

Preocupação intensa com um ou vários defeitos da aparência física que os outros quase não notam, com comportamentos repetitivos como se olhar no espelho, se comparar ou se camuflar.

SINAIS FREQUENTES

- Olhar-se muito no espelho ou evitá-lo
- Comparar-se e pedir opinião
- Buscar retoques estéticos repetidos

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reduza aos poucos as verificações
2. Desconfie das soluções estéticas como resposta ao mal-estar
3. A terapia cognitivo-comportamental é eficaz

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não discuta se o defeito existe: fale do mal-estar
2. Evite comentários sobre o físico

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você deixa de sair por causa da aparência
2. Se surgirem ideias de morte: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Preocupa-me muito um defeito da minha aparência
☐ Os outros dizem que quase não se nota
☐ Olho-me muito no espelho ou evito me olhar
☐ Comparo-me com outras pessoas
☐ Tento esconder essa parte do meu corpo
☐ Pergunto aos outros se dá para notar
☐ Já pensei em fazer ou fiz retoques estéticos por isso
☐ Essa preocupação me ocupa mais de uma hora por dia

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-dismorfico-corporal
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com