CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDADE

Transtorno da personalidade obsessivo-compulsiva

Preocupação com a ordem, o perfeccionismo e o controle, que tira flexibilidade e eficiência. É diferente do TOC.

SINAIS FREQUENTES

- Perfeccionismo que impede terminar tarefas
- Rigidez e necessidade de controle
- Dedicação excessiva ao trabalho

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Pratique o «bom o suficiente»
2. Delegue tarefas e tolere que sejam feitas de outro jeito
3. Planeje tempo de lazer

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Valorize o que foi feito, mesmo que não seja perfeito
2. Planejem juntos tempo de lazer

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se o perfeccionismo esgota você
2. Se houver conflitos frequentes em casa ou no trabalho

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Preocupo-me muito com a ordem e os detalhes

☐ Meu perfeccionismo me impede de terminar tarefas

☐ Dedico quase todo o meu tempo ao trabalho

☐ Sou muito rígido/a com a moral ou as regras

☐ Tenho dificuldade de jogar fora coisas sem valor

☐ Tenho dificuldade de delegar se não for feito do meu jeito

☐ Sou muito econômico/a, até em excesso

☐ Os outros me veem rígido/a ou teimoso/a

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-de-la-personalidad
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (confederação espanhola de saúde mental): https://consaludmental.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112