CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESSIVO-COMPULSIVO E RELACIONADOS

# Tricotilomania (arrancar o cabelo)

Arrancar o cabelo de forma repetida (couro cabeludo, sobrancelhas, cílios), com tentativas fracassadas de parar, muitas vezes para aliviar a tensão ou de forma automática.

## SINAIS FREQUENTES

- Áreas com menos cabelo
- Faz sem perceber ou quando está tenso/a
- Vergonha e ocultação

## ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Treinamento de reversão de hábito
2. Identifique momentos e lugares de risco
3. Use barreiras: luvas, boné, brinquedos antiestresse

## PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não brigue: aumenta a tensão
2. Ajude a perceber os momentos de risco

## QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver áreas sem cabelo visíveis
2. Se houver muita vergonha ou isolamento

## PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Arranco o cabelo (cabeça, sobrancelhas ou cílios)
☐ Às vezes faço sem perceber
☐ Faço isso quando estou tenso/a ou entediado/a
☐ Sinto alívio ao arrancar
☐ Tentei parar sem conseguir
☐ Tenho áreas com menos cabelo
☐ Tento esconder
☐ Tenho vergonha

## RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/tricotilomania-arrancarse-el-pelo
- Artigo completo: Tricotilomania: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-tricotilomania
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112