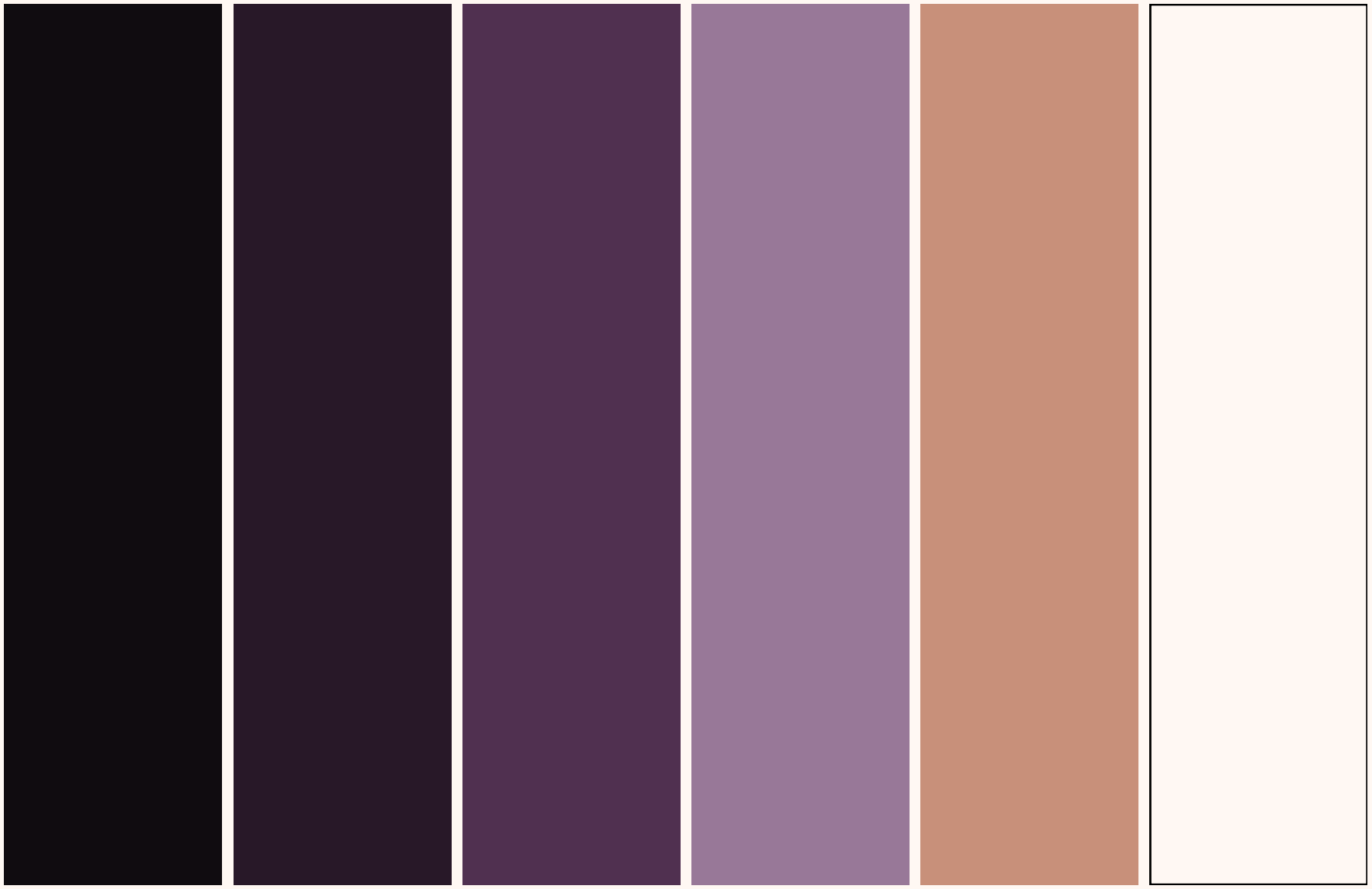
# CAMILA ARRUDA

Camila Arruda é psicóloga clínica especializada
em trauma de apego e padrões relacionais



Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

VOCÊ NÃO ESCOLHE

# os mesmos *tipos* de relacionamento por coincidência.

**O sistema de apego formado na infância organiza, silenciosamente, os vínculos da vida adulta.**

Esses padrões têm nome técnico: estilos de apego. Formam-se nos primeiros anos de vida e continuam organizando vínculos décadas depois, fora da consciência.

Trabalho clínico com trauma de apego não tenta apagá-los. Torna-os visíveis o suficiente para que deixem de operar no automático.

Torna-os visíveis o suficiente para que deixem **de operar no automático.**



Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00



# Autossabotagem não é falta de disciplina É regulação emocional aprendida.

Quando o sistema nervoso associou proximidade a risco, **a distância vira proteção.**

Pessoas que se afastam quando a relação fica boa não estão confusas. Estão respondendo a uma leitura antiga do corpo.

**O MESMO SE APLICA A OUTROS PADRÕES:**

→ Buscar indisponíveis e perder interesse pelas disponíveis

→ Ansiedade quando o outro demora a responder

→ Dificuldade em pedir, receber, confiar

→ Sabotar a relação quando tudo caminha bem

**Não são falhas de caráter.** São estratégias que foram úteis na infância e continuam sendo executadas quando já não precisam mais.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00.

# Algumas feridas não aparecem na história. Aparecem na forma como a *pessoa ama.*



TRAUMA DE APEGO RARAMENTE É RECONHECIDO COMO TRAUMA. COSTUMA SER LIDO COMO "JEITO DE SER".

Trauma agudo é o evento identificável: um acidente, uma perda, uma violência pontual.

Trauma de apego é mais silencioso. Muitas vezes não há memória explícita, nem cena clara de violência.

Há negligência emocional sustentada. Inconsistência de cuidado. Aprendizado repetido de que o vínculo é inseguro.

Não deixa cicatriz visível. Deixa um sistema nervoso que continua se protegendo décadas depois — nos relacionamentos, no trabalho, em como a pessoa se relaciona consigo mesma.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00



# *4 padrões* de comportamento que a teoria do apego ajuda a compreender.

Nenhum deles é falha de caráter.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000
ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

Marcelo Reis dos Santos - mreis.samsis8@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

## Escolher, repetidamente, *parceiros* indisponíveis.

NÃO É FALTA DE AUTOESTIMA. É FAMILIARIDADE.

O sistema de apego reconhece como "amor" o tipo de vínculo que foi vivido primeiro — mesmo quando esse vínculo foi instável.

Relacionamentos seguros podem soar como "falta de química" para um sistema que aprendeu a associar intensidade à incerteza.

O desconforto com o estável não é neurose. **É memória corporal.**

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

## Ansiedade desproporcional quando o *outro* se afasta.

UMA MENSAGEM SEM RESPOSTA DESENCADEIA HORAS DE RUMINAÇÃO.

Uma mudança de tom percebida gera a certeza antecipada do abandono.

Esse nível de ativação não corresponde ao evento presente. Corresponde a uma leitura antiga de ameaça aplicada a um contexto seguro.

O apego ansioso não exagera. Responde com precisão a um cenário que não está mais acontecendo.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

## Afastamento *automático* quando a intimidade aumenta.

DEPOIS DE UM MOMENTO DE CONEXÃO PROFUNDA, SURGE A VONTADE DE SUMIR.

O outro não fez nada errado.
A relação não está em crise.

Mas algo no corpo avisa que é hora de criar distância.

Quando a proximidade foi historicamente acompanhada de invasão, o organismo aprende que recuar mantém o sistema seguro.

NÃO É FRIEZA. É AUTORREGULAÇÃO.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

## Oscilação entre aproximação e afastamento no mesmo vínculo.

"QUERO, MAS NÃO CONSIGO. PRECISO, MAS AFASTO. SINTO FALTA QUANDO LONGE, SINTO SUFOCO QUANDO PERTO."

É a marca do apego desorganizado — a mesma figura de vínculo foi, em algum momento, fonte de conforto e fonte de risco.

Não há contradição. Há duas memórias operando ao mesmo tempo.

# Por que esses padrões não mudam sozinhos.

NÃO SÃO PENSAMENTOS.

001. São respostas automáticas de um sistema nervoso que aprendeu cedo o que é perigoso e o que é seguro.

002. Você pode entender o padrão intelectualmente. Ler sobre apego. E continuar repetindo.

003. Porque o aprendizado original não ocorreu na camada cognitiva. Ocorreu em nível mais profundo — no corpo, na regulação emocional.

004. Mudança sustentada exige trabalho no mesmo nível em que o aprendizado aconteceu.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

# Abordagem clínica integrativa, na prática:

→ Mapeamento do estilo de apego e dos gatilhos que o ativam

→ Regulação do sistema nervoso com técnicas somáticas, quando indicado

→ Reprocessamento das memórias relacionais que sustentam o padrão Não é método único.

**Não é método único.** É articulação de recursos clínicos conforme cada pessoa apresenta.

O TRABALHO É GRADUAL. SE ESTENDE POR MESES OU ANOS, CONFORME A PROFUNDIDADE.

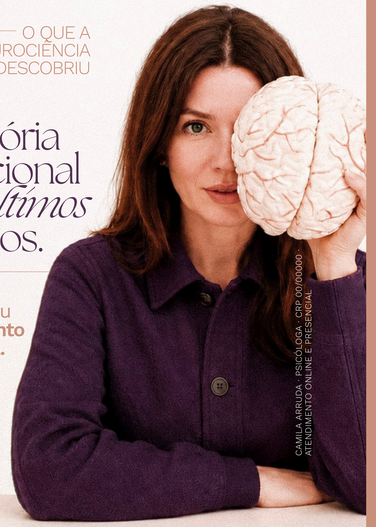
# Atendimento psicológico clínico com foco em *trauma de apego e padrões relacionais.*

SESSÕES INDIVIDUAIS · ONLINE & PRESENCIAL · PRIMEIRA SESSÃO PARA AVALIAÇÃO E ACOLHIMENTO.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

O QUE A NEUROCIÊNCIA DESCOBRIU

# sobre memória emocional nos *últimos* 20 anos.



E por que isso mudou **o tratamento do trauma.**

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000
ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00



# Durante décadas, a psicologia trabalhou com uma *hipótese* simples.

Trauma seria uma memória ruim.
Bastava falar, ressignificar, elaborar.

Funcionou parcialmente em alguns casos. Falhou sistematicamente em outros.

Pacientes que contavam a história várias vezes e continuavam reativos. Pessoas que entendiam o que aconteceu e seguiam travadas nos mesmos padrões.

A partir dos anos 2000, a neurociência explicou por quê.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

# Memória não é um arquivo único no cérebro.

EXISTEM DOIS SISTEMAS QUE OPERAM EM PARALELO.

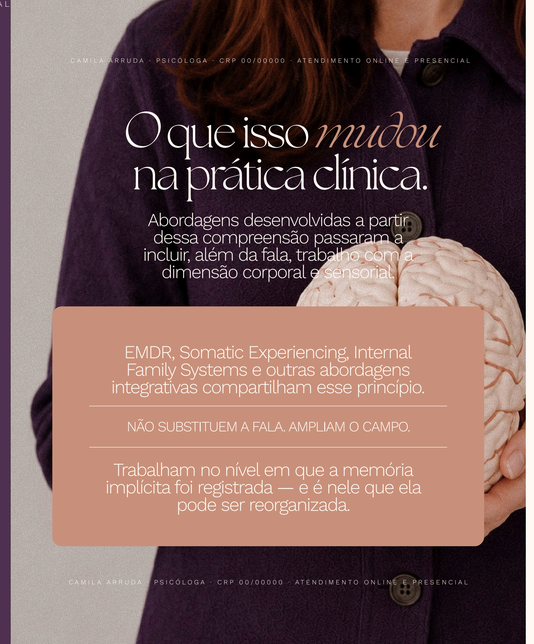
**Explícita** — fatos, datas, narrativas. É o que você consegue contar.

**Implícita** — sensações, respostas corporais, padrões emocionais. É o que você sente, sem saber de onde vem.

Trauma, especialmente trauma precoce, é armazenado principalmente na memória implícita.

**Por isso não basta conversar.** A conversa toca a explícita. A implícita continua organizando a resposta do corpo.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL



# O que isso *mudou* na prática clínica.

Abordagens desenvolvidas a partir dessa compreensão passaram a incluir, além da fala, trabalho com a dimensão corporal e sensorial.

EMDR, Somatic Experiencing, Internal Family Systems e outras abordagens integrativas compartilham esse princípio.

NÃO SUBSTITUEM A FALA. AMPLIAM O CAMPO.

Trabalham no nível em que a memória implícita foi registrada — e é nele que ela pode ser reorganizada.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

# Por que falar sobre o *trauma*, sozinho, pode não bastar.

NARRAR SEM O RECURSO ADEQUADO DE REGULAÇÃO PODE REATIVAR A RESPOSTA DE ESTRESSE SEM OFERECER CAMINHO DE SAÍDA.

A pessoa sai da sessão mais ativada do que entrou. **Em clínica de trauma, a sequência importa:**

Primeiro se constrói recursos internos de regulação. Depois se aproxima do conteúdo traumático. Nunca o inverso.

Esse é um dos marcadores de prática clínica tecnicamente atualizada.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

# O processo terapêutico com foco em trauma costuma ter *três* fases:

- → Estabilização — recursos internos, mapeamento de gatilhos, regulação
- → Processamento — aproximação gradual do material traumático
- → Integração — reorganização das memórias e dos padrões

Cada fase tem duração própria. **Não é linear. Oscila. Mas tem direção.**

Terapia de trauma raramente é curta. Mas é cumulativa: cada etapa consolida a anterior.

CAMILA ARRUDA · PSICÓLOGA · CRP 00/00000 · ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL

# O que um *primeiro* atendimento costuma envolver.

Função de avaliação mútua. Entender a demanda. Mapear o contexto. Identificar se há indicação clínica para o trabalho proposto.

Não há início imediato de reprocessamento. Não há técnica aplicada na primeira sessão.

Há escuta, construção de vínculo e avaliação técnica. Esse é o ritmo adequado.

PRESSA AQUI NÃO É SINAL DE COMPETÊNCIA. **É SINAL DE RISCO.**



→ Agendar primeira sessão Camila Arruda · Psicóloga Clínica CRP 00/00000

# Atendimento *psicológico* clínico.

Foco em trauma de apego, padrões relacionais e regulação emocional. Abordagem integrativa fundamentada em pesquisa clínica.

Online e presencial · Sessões individuais de 50 minutos Conteúdo psicoeducativo.

NÃO SUBSTITUI AVALIAÇÃO CLÍNICA INDIVIDUAL.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00