

GUIA DE AUTOCONHECIMENTO

Guia de Introdução à *Alta Sensibilidade* (PAS)

Compreender, acolher e transformar a sensibilidade em
potência pessoal — um caminho fundamentado na ciência
e na psicologia profunda.

Dra. Danielle Corsi

PSICÓLOGA E AROMATERAPEUTA
EDIÇÃO 2026



SUMÁRIO

A jornada da *alta sensibilidade*

Seis capítulos para compreender a PAS sob uma perspectiva científica, psicológica e humana — da teoria de Elaine Aron ao caminho terapêutico que transforma a sensibilidade em potência vivida.

01	Acolhimento — você não está sozinho	03
	Um traço neurológico real, validado pela ciência contemporânea	
02	O que significa ser uma PAS	04
	A teoria de Elaine & Arthur Aron e a perspectiva evolucionista	
03	As Quatro Funções Psíquicas — REIS	05
	Razão, Emoção, Intuição e Sensação como pilares do Eixo Experiencial	
04	As Quatro Pilastras — o modelo DOES	06
	Depth, Overstimulation, Emotional empathy, Sensing subtleties	
05	O Caminho Psicoterapêutico	07
	Acolhendo a essência: da Intuição para a Ação, da Emoção para a Realização	
06	Quiz & Próximo Passo	08
	Autoavaliação reflexiva e convite à psicoterapia especializada	

01 ACOLHIMENTO

Você *não está* errado

Um guia fundamentado em pesquisa para quem sente o mundo com profundidade — e para quem convive com pessoas que sentem.

Você já se sentiu profundamente sobrecarregado por ambientes barulhentos, luzes intensas ou pelo acúmulo de tarefas? Já ouviu de alguém que você é **"sensível demais"** ou que reage com intensidade exagerada às situações do cotidiano? Se essas situações lhe parecem familiares, saiba que **você não está sozinho** — e, mais importante, você não está "errado".

Estima-se que **20% a 30% da população mundial** compartilhe de um traço de personalidade chamado **Alta Sensibilidade**, também conhecido cientificamente como Sensibilidade de Processamento Sensorial (SPS). Longe de ser uma falha de caráter, uma fraqueza ou um transtorno psicológico, trata-se de uma **característica neurológica e biológica real**, amplamente validada por pesquisas contemporâneas.

Este guia foi desenvolvido para ajudar você a compreender, acolher e transformar sua sensibilidade em uma verdadeira ferramenta de potência pessoal.



A sensibilidade é uma potência — não uma falha.

"É você que, com sua própria transformação, contribui para a transformação do outro."

— PIERRE WEIL

02 O QUE SIGNIFICA SER PAS

Observadores atentos, *estrategistas* cautelosos

A PAS é uma diferença mensurável na forma como o sistema nervoso central processa as informações do ambiente — e sempre foi uma vantagem para a espécie.

A teoria da Alta Sensibilidade foi inicialmente estruturada pelos psicólogos **Elaine e Arthur Aron**, que identificaram uma diferença mensurável na forma como o sistema nervoso central processa as informações coletadas do ambiente.

Enquanto a maioria das pessoas filtra naturalmente grande parte dos estímulos ao redor, as Pessoas Altamente Sensíveis **absorvem uma quantidade significativamente maior de informações sensoriais, cognitivas e emocionais** — e as analisam de maneira muito mais profunda e detalhada.



Cada PAS carrega um jardim interior único.

Uma vantagem evolucionária

Sob uma perspectiva evolucionista, essa característica sempre teve um papel fundamental: indivíduos sensíveis eram os **observadores atentos**, os **estrategistas cautelosos** diante de riscos e os **mediadores sociais** que captavam as sutilezas das relações humanas. Em comunidades antigas, eles funcionavam como conselheiros naturais, protegendo o grupo de decisões precipitadas e fortalecendo os laços coletivos.

Ou seja: a sensibilidade sempre foi uma vantagem para a espécie — e continua sendo para você, desde que compreendida e bem direcionada.

03 EIXO EXPERIENCIAL

As Quatro Funções *REIS*

Quatro funções psíquicas que formam os pilares do nosso desenvolvimento psicoespiritual — e da forma como nos relacionamos com o mundo.

R

Razão

A função cognitiva responsável pelos pensamentos, ideias, crenças e pela lógica que estrutura nossa experiência. É ela que organiza, planeja e dá sentido coerente à nossa vida.

E

Emoção

A função afetiva que dá cor e sentido à vivência. É por meio dela que nos mantemos conectados ao que sentimos, atribuindo valor e profundidade às nossas relações e experiências.

I

Intuição

A via de percepção direta e ampliada da realidade, que nos permite captar sutilezas sem a necessidade de um raciocínio prévio. É aquela "voz interna" que muitas vezes nos guia com precisão.

S

Sensação

A função fisiológica — os cinco sentidos — que nos ancora no mundo físico, na concretude das ações cotidianas e nas demandas do aqui e agora. É ela que nos traz de volta ao corpo e ao momento presente.

O Desafio da PAS: o *desnível funcional*

De acordo com as observações da psicologia profunda, especialmente a partir dos estudos de Carl Jung, e em sintonia com as descobertas da Dra. Elaine Aron, as PAS frequentemente apresentam um "**desnível**" entre essas funções desde a infância. Naturalmente, a **Emoção** e a **Intuição** florescem com mais vigor, enquanto a **Razão** e a **Sensação** permanecem mais defasadas ou subdesenvolvidas.

Insight Clínico

A barreira invisível

Isso explica por que muitos PAS sentem que possuem um mundo interno riquíssimo, cheio de criatividade e percepções profundas, mas encontram uma barreira invisível ao tentar materializar seus sonhos e projetos. É por meio da Razão e da Sensação que os insights saem da cabeça e ganham forma, tornam-se projetos concretos e ocupam seu espaço no mundo.

04 O MODELO DOES

As Quatro *Pilastras* da Sensibilidade

Para reconhecer os padrões da Alta Sensibilidade em sua própria vida — e diferenciá-los de timidez, ansiedade ou introversão — a ciência utiliza o acrônimo DOES. Cada letra representa uma dimensão central da experiência.

D

Profundidade de Processamento

Depth of Processing

Você tende a refletir longamente sobre suas experiências, ideias e conversas. Não se contenta com respostas superficiais: gosta de explorar múltiplos ângulos, buscar significados mais profundos e estabelecer conexões autênticas. Essa profundidade pode tornar sua vida interior rica e complexa — mas também pode levar à ruminação excessiva se não houver equilíbrio.

O

Superestimulação

Overstimulation

Como seu cérebro capta e processa muito mais dados simultaneamente, o limite de saturação chega mais rápido. Ambientes barulhentos, luzes intensas, pressões de tempo, filas, reuniões longas ou excesso de interações sociais podem levar à **estafa mental e à fadiga sensorial**. Não se culpe por precisar de pausas. Isso não é frescura — é a resposta natural de um sistema nervoso mais refinado.

E

Reatividade Emocional e Empatia

Emotional Responsiveness & Empathy

Suas emoções são vívidas e intensas. Estudos de neuroimagem mostram que áreas cerebrais ligadas à empatia e ao processamento emocional são altamente ativas em PAS. Você sintoniza com os sentimentos alheios de forma quase automática, o que o torna uma pessoa genuinamente empática. Porém, essa mesma capacidade pode fazer com que você absorva o estresse e a dor do outro como se fossem seus. Aprender a proteger sua energia emocional é essencial.

S

Sensibilidade às Sutilezas

Sensing of Subtleties

Você percebe o que a maioria não nota: mudanças no tom de voz de alguém, nuances na iluminação de um ambiente, aromas discretos, variações sutis de temperatura ou até mesmo a atmosfera emocional de uma sala. Essa percepção aguçada pode ser um superpoder em contextos criativos, terapêuticos ou de liderança — mas também pode tornar ambientes caóticos ou tensos insuportáveis.

05 CAMINHO TERAPÊUTICO

Acolhendo a sua *essência*

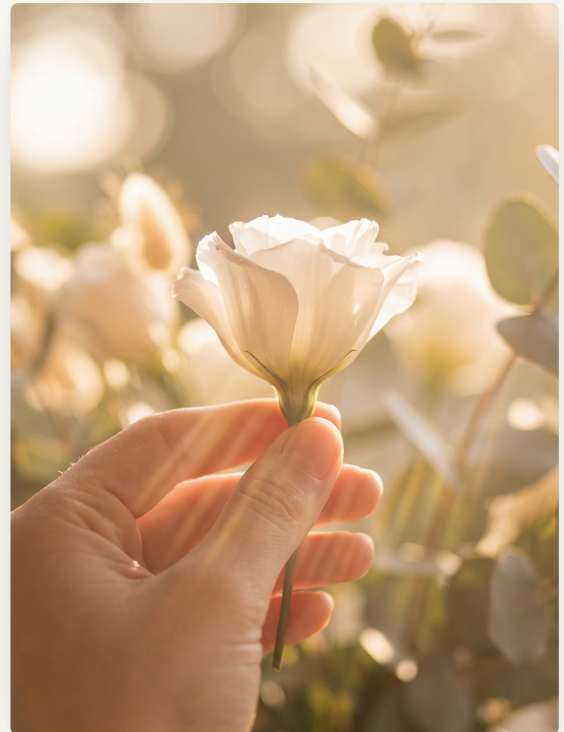
A terapia não "doma" a sensibilidade — oferece os alicerces para que ela se traduza em potência vivida.

Na infância, a PAS costuma se destacar pelo brilho de suas intuições, pela profundidade de seus sentimentos e pela criatividade efervescente. É uma criança que percebe o mundo de forma encantadora e complexa. No entanto, sem o devido direcionamento, essa mesma criança pode chegar à vida adulta carregando um peso silencioso: a sensação de que, embora sinta e perceba o mundo com tamanha intensidade, ela **não consegue fazer acontecer**.

No contexto da psicoterapia, as Pessoas Altamente Sensíveis frequentemente relatam uma sensação de **alívio profundo** ao descobrir que sua sensibilidade tem nome, causa e propósito. Quando acompanhadas por profissionais que compreendem esse traço, elas aprendem a **ressignificar experiências passadas**, a conviver com sua intensidade de forma saudável e, por fim, a utilizar a sensibilidade como um verdadeiro **dom**.

É aqui que reside o papel fundamental do suporte terapêutico especializado. O objetivo do nosso trabalho não é "domar" essa sensibilidade, mas **oferecer os alicerces que faltavam**. Quando trabalhamos o fortalecimento da Razão e da Sensação — duas das funções psíquicas que vimos no modelo REIS — estamos dando a você as ferramentas necessárias para tirar seus sonhos do campo do "pensar" e trazê-los para o campo do "fazer".

"O tipo psicológico do indivíduo determina sua maneira de se relacionar com o mundo interior e exterior, pessoas e coisas, que ocorre por meio de uma atitude de extroversão ou introversão relacionada às funções do pensamento, sentimento, sensação e intuição." — *Carl Jung, 2015, p. 185*



A terapia é a ponte da intuição para a ação.

06 QUIZ & PRÓXIMO PASSO

Como saber se sou *PAS*?

*Responda às perguntas abaixo com sinceridade, marcando Sim ou Não.
Este é um guia reflexivo — a avaliação aprofundada deve ser feita por profissionais capacitados.*

QUESTIONÁRIO REFLEXIVO

- | | | | |
|----|---|-----|-----|
| 01 | Você frequentemente se sente sobrecarregado por ambientes com muito barulho, luz forte ou agitação? | Sim | Não |
| 02 | As pessoas costumam dizer que você é "muito sensível" ou que "leva as coisas muito a sério"? | Sim | Não |
| 03 | Você percebe facilmente mudanças sutis no humor das pessoas, no tom de voz ou na atmosfera de um lugar? | Sim | Não |
| 04 | Após um dia com muitas interações sociais ou estímulos intensos, você sente uma necessidade urgente de ficar sozinho para se recuperar? | Sim | Não |
| 05 | Você se emociona com facilidade — seja com uma música, um filme, uma notícia ou a dor de alguém? | Sim | Não |
| 06 | Você tende a refletir profundamente sobre suas experiências, às vezes "viajando" em pensamentos por muito tempo? | Sim | Não |

INTERPRETAÇÃO

7 ou mais "Sim" — grandes chances de PAS, com perfil que sugere o desnível REIS entre funções intuitivo-emocionais e racionais-sensoriais. **5 ou 6 "Sim"** — fortes traços de sensibilidade; trabalho de equilíbrio pode ser muito benéfico. **4 ou menos "Sim"** — sensibilidade em espectro moderado; práticas de autocuidado ainda são bem-vindas.

FIM PRÓXIMO PASSO

Transformando sensibilidade em *potência*

Construir uma vida equilibrada em um mundo predominantemente acelerado exige mais do que informação: exige estratégias práticas, limites saudáveis e regulação do sistema nervoso.

Se você se sente exausto por tentar se encaixar em padrões que ignoram suas necessidades biológicas, ou se busca ressignificar feridas emocionais ligadas à incompreensão de sua intensidade, saiba que **você não precisa caminhar sem apoio**.

Permita-se viver o processo de aceitação emocional e aprenda a honrar o seu temperamento sob uma perspectiva de acolhimento e cuidado especializado. A jornada de autoconhecimento é transformadora — e você merece ser acompanhado por alguém que compreenda a profundidade da sua experiência.

AGENDE UM ATENDIMENTO

Dê o próximo passo na sua jornada de autotransformação

*Ser uma Pessoa Altamente Sensível não é um destino de fragilidade;
é um convite para uma vida de extraordinária profundidade e
impacto.*

Dra. Danielle Corsi

PSICÓLOGA · AROMATERAPEUTA

*Crianças brilhantes merecem tornar-se adultos realizados, potentes e, acima de tudo,
capazes de manifestar sua essência em tudo o que se propõem a criar.*