Psicologia na prática

WORKBOOK



Excesso de informação

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou de obesidade mental: o acúmulo de informação que o cérebro não consegue processar. Assim como o corpo sofre com comida ultraprocessada, a mente sofre com conteúdo rápido, raso e fragmentado. Cada vídeo dá uma recompensa rápida, como um fast food, que preenche mas não nutre. O resultado é a cabeça cheia e vazia ao mesmo tempo, ansiedade sem motivo e dificuldade de ler ou pensar com profundidade. A saída que ela propôs é uma dieta mental saudável.

COMO USAR

Comece pelo diagnóstico, monte a sua dieta com as cinco práticas do episódio e acompanhe a semana na tabela. Use este workbook no papel, longe do celular.

> *"O mundo não vai parar por você, mas você pode parar, observar as coisas ao seu redor e fazer escolhas mais conscientes."*

1. Sinais de mente sobrecarregada

Marque o que você tem sentido.

- [ ] Pego o celular para relaxar e, quando vejo, passaram duas horas
- [ ] Abro o celular para uma coisa e acabo 40 minutos vendo vídeos
- [ ] Me sinto exausta sem ter feito nada fisicamente
- [ ] Não consigo assistir a um filme inteiro sem mexer no celular
- [ ] Tenho dificuldade de ler um livro ou um texto mais longo
- [ ] Procrastino tarefas simples porque minha mente está dispersa
- [ ] Sinto ansiedade, irritação ou vazio sem motivo aparente

01 Em que momento do dia você mais "come" conteúdo sem fome? O que sente logo depois?

2. Vozes demais

Um especialista diz que não pode elogiar, outro diz que tem que elogiar. Alana conta que, na maternidade, o excesso de vozes deixa tudo mais confuso e pesado. Três vídeos sobre um assunto também dão a falsa sensação de que você já sabe tudo dele.

01 **Em que área da sua vida você segue tantas pessoas que acaba confusa (maternidade, saúde, dinheiro, carreira, corpo)?**

02 **Se você pudesse escolher só uma ou duas vozes de confiança nessa área, quais seriam?**

03 **Que perfis te deixam com culpa, comparação ou a sensação de que você está atrás? O que vai fazer com eles?**

3. A sua dieta mental

As cinco práticas da Alana. Para cada uma, escreva como ela vai entrar na sua rotina.

Prática	Como vou fazer
Triagem digital: silenciar ou deixar de seguir quem drena	
Horários para desconectar, com o celular em outro cômodo	
Consumo intencional: um conteúdo que estica o cérebro	
Silêncio intencional: 5 minutos sem estímulo	
Voltar a ler, nem que seja um capítulo por dia	

01 Qual livro, documentário ou podcast mais profundo você vai escolher para esta semana?

4. Uma semana de dieta

Anote todos os dias as práticas que conseguiu cumprir.

Dia	Tempo desconectada	5 min de silêncio?	O que li
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **O que foi mais difícil? E o que mudou no seu foco, no seu sono ou no seu humor?**

5. A alegria de ficar de fora

O medo de ficar por fora mantém a gente atenta a tudo. Alana sugere o oposto: a alegria de perder algumas coisas. Ela mesma escolheu focar os estudos numa linha só e fez as pazes com o que não vai saber. De 0 a 10, quanto você sente que precisa acompanhar tudo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Do que você tem medo de ficar por fora? O que aconteceria de verdade se você ficasse?**

02 **Que assunto você escolhe aprofundar, e de quais você aceita não saber tudo?**

Para fechar

01 **O seu valor não está no quanto você sabe ou produz. Complete: "Nesta semana, eu escolho consumir menos _____ e cuidar mais de _____."**

Se a mente não desacelera nem longe da tela, vale buscar apoio. Na terapia você entende o que está por trás da ansiedade e do piloto automático e aprende a estar presente de novo. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).