Psicologia na prática

WORKBOOK



10 pequenas mudanças para a saúde mental em 2027

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Neste episódio, Alana Anijar reuniu dez pequenas mudanças para a sua saúde mental no próximo ano, em três áreas: a relação com você mesma, os seus relacionamentos e a maneira como você lida com as situações da vida. Este workbook serve para você experimentar cada uma e descobrir quais fazem sentido agora.

> **COMO USAR**
>
> Faça uma página por dia, com calma. Não é para sair com dez metas novas. No final, você vai escolher uma ou duas mudanças e montar uma semana de prática.

01 **Antes de ler as mudanças: o que você gostaria que estivesse diferente na sua saúde mental daqui a um ano?**

> *"Não transforme essa lista em mais dez obrigações para cumprir a partir de janeiro."*

1. Emoção não é tarefa, rótulo não é descrição

Mudanças 1 e 2. Nem toda emoção desagradável pede uma ação. E muitas frases que você usa para se definir são conclusões antigas, não fatos.

01 **Pense em uma emoção desagradável desta semana. Existia algo que você precisava fazer, ou você estava só desconfortável por estar sentindo aquilo?**

02 **Escreva uma frase negativa que você costuma usar para se descrever. Agora reescreva como uma descrição específica (em que situação, em que condições).**

03 **Que experiência da sua vida contradiz a frase antiga? Que pequeno comportamento criaria uma nova evidência?**

2. A função do que eu faço no automático

Mudança 3. Assistir a uma série pode ser descanso ou pode ser um jeito de adiar uma conversa difícil. O comportamento é parecido, a função é outra. Anote três respostas automáticas suas.

O que eu faço no automático	O que eu estou buscando	O que atenderia melhor

01 **Mudança 4. Olhando para a semana que passou: em quais momentos você agiu de acordo com os seus valores, mesmo sem o resultado que esperava?**

3. Observação, hipótese e pedido

Mudanças 5 e 6. "Minha amiga não respondeu" é uma observação. "Ela está me evitando" é uma hipótese. E uma expectativa que nunca foi dita não é um pedido.

01 **Lembre de uma situação recente em que você concluiu que o comportamento de alguém era sobre você. O que você observou de fato? Qual foi a sua hipótese?**

02 **Escreva duas outras explicações possíveis para o mesmo comportamento.**

03 **Que expectativa silenciosa você tem acumulado? Escreva o pedido, do jeito que você diria para a pessoa.**

4. Vínculos e urgências

Mudanças 7 e 8. Vínculo precisa de investimento, sem esperar ocasião especial. E nem todo problema em aberto precisa ser resolvido agora.

01 Quais pessoas importantes para você estão restritas a aniversários e mensagens ocasionais? Para qual delas você vai mandar uma mensagem nesta semana?

Pense em um problema que está ocupando a sua cabeça hoje e marque o que for verdade.

- [ ] Existe uma consequência importante se eu não resolver isso agora
- [ ] Eu já tenho todas as informações necessárias para decidir
- [ ] O problema é meu, e não de outra pessoa
- [ ] As pessoas envolvidas estão calmas o bastante para conversar

02 Se você marcou poucos itens: quando seria adequado voltar a esse assunto?

5. Ambiente e revisão da semana

Mudanças 9 e 10. Quer ler antes de dormir? Deixe o livro ao lado da cama. E não espere chegar no limite: revise a sua semana em poucos minutos.

01 **Qual hábito você quer desenvolver? O que você pode mudar no ambiente para facilitar essa ação?**

Como esteve a sua energia nesta semana? Marque de 0 (esgotada) a 10 (bem disposta).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

02 **Quais situações exigiram mais de você? O que contribuiu para o seu bem-estar?**

03 **Que ajuste possível você pode fazer nos próximos dias?**

6. Minha escolha e minha semana

Marque uma ou duas mudanças que fazem sentido para o momento que você está vivendo. Só uma ou duas.

- [ ] Reconhecer a emoção sem transformar em tarefa
- [ ] Trocar um rótulo por uma descrição específica
- [ ] Perguntar a função do comportamento automático
- [ ] Avaliar a semana por valores, não só por resultados
- [ ] Separar o que observei do que interpretei
- [ ] Transformar expectativa em pedido
- [ ] Procurar alguém importante sem ocasião especial
- [ ] Diferenciar urgência real de urgência sentida
- [ ] Preparar o ambiente para um hábito
- [ ] Fazer a revisão semanal

01 Como você vai colocar a sua escolha em prática a partir desta semana? (o quê, quando, onde)

7. Registro da semana

Uma linha por dia basta. Você vai encontrar dificuldades e precisar ajustar: isso faz parte do processo.

Dia	O que eu pratiquei	O que eu percebi
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 **O que você quer manter na semana que vem? O que precisa de ajuste?**

Mudança bônus: parar de adiar a terapia

Você não precisa esperar que a sua saúde mental esteja comprometida para buscar acompanhamento psicológico. Se você já reconhece que ele seria importante, vale entender o que está segurando a decisão.

01 **Por que você está adiando? É uma dificuldade prática, uma preocupação financeira ou algum receio de começar? Qual seria um primeiro passo possível?**

Quer companhia nesse processo? Na Psi do Futuro, a clínica online da Alana, nossa tecnologia indica as psicólogas mais compatíveis com o que você busca. Sessões 100% online.

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).