

Cristiane Martins

PSICÓLOGA · CRP 06/53075

GUIA GRATUITO

50 AÇÕES GRATUITAS PARA VOCÊ CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL HOJE E SEMPRE.

Um guia com pontos de partida para cuidar do seu corpo, da sua mente,
do seu ambiente e das suas relações.



COMECE PELO BÁSICO: CORPO E ROTINA

- 01 Tenha sono natural e de qualidade.
- 02 Exponha-se à luz natural por 15 minutos todas as manhãs.
- 03 Pratique atividade física: esporte, algo dirigido, musculação, treino intenso.
- 04 Movimente-se ao longo do dia: caminhe, levante-se, evite ficar muito tempo sentado.
- 05 Faça pequenas pausas ao longo do dia para atividades prazerosas: brincar com o animal, tomar um chá, ouvir música etc.
- 06 Organize uma rotina para você: faça um planejamento semanal, organize sua alimentação, atividades e compromissos e coloque o celular para te alertar, se necessário.
- 07 Crie uma lista de recompensas para você utilizar depois de realizar um comportamento que quer implementar. O autoelogio é uma das melhores recompensas.
- 08 Mantenha rituais de autocuidado.
- 09 Abstenha-se das substâncias que alteram o humor: cigarro, vape, álcool e outras substâncias. Remédios não prescritos, mal indicados ou sem acompanhamento. Mulheres usando testosterona... isso vai dar BO e nem demora tanto.
- 10 Promova uma alimentação o mais natural possível, variada e beba água o suficiente.

APRENDA A CUIDAR DA SUA MENTE

- 11 Aprenda coisas novas.
- 12 Pratique a gratidão.
- 13 Pratique atenção plena nas atividades.
- 14 Aprenda a observar seus pensamentos, identificá-los e reestruturá-los quando necessário.
- 15 Pratique a resolução de problemas. Defina o problema, liste possíveis soluções, escolha uma, coloque em prática, avalie o resultado.
- 16 Escreva um diário emocional. Conheça as suas emoções, a intensidade e aprenda a regulá-las.
- 17 Desenvolva suas estratégias para manejo do estresse.
- 18 Monitore o seu humor. Se tiver alterações por mais de 15 dias seguidos, com sofrimento e prejuízos, busque uma avaliação/orientação.
- 19 Fique longe de casas de apostas presenciais ou virtuais.
- 20 Fortaleça os pilares da autoestima: autoconceito, autoeficácia, autoimagem, autorespeito, autoaceitação, autocompaixão.
- 21 Desenvolva uma voz compassiva, fale com você como você falaria com uma amiga.
- 22 Pratique o autoconhecimento. Tenha um tempo a sós, em silêncio, se observe, entenda como se sente, pensa e se comporta. Identifique padrões.

APRENDA A CUIDAR DA SUA MENTE / CONTINUAÇÃO

-
- 23** Pratique ações que nutram e amadureçam sua fé.
-
- 24** Valide suas pequenas vitórias, sem se punir.
-
- 25** Mantenha a esperança, mesmo diante das dificuldades, procure identificar alternativas, possibilidades de mudança e aquilo que ainda pode ser construído.
-
- 26** Tenha uma seção no bloco de notas para depositar suas preocupações ali e separe um horário do dia para olhar isso, buscando soluções, em vez de carregar na mente essas preocupações o dia inteiro.
-
- 27** Identifique os gatilhos de ansiedade e pense antecipadamente em formas de enfrentá-los.
-
- 28** Pratique o planejamento mental. Antes de uma situação difícil, imagine como pretende agir, quais obstáculos poderão acontecer e como você resolverá cada um deles. Em seguida, imagine você concluindo essa atividade com sucesso.
-

CUIDE DO AMBIENTE EM QUE VOCÊ VIVE

-
- 29** Cuide do seu ambiente virtual: observe o que você vê, escuta e acompanha; evite conteúdos de fofoca, briga, vidas irreais, e tudo o que faz mal a você. Tenha regras para o seu tempo de tela diário. Mudar o ambiente virtual traz resultado imediato.
-
- 30** Cuide do seu ambiente presencial: se afaste de pessoas que exercem influência negativa, e isso vai exigir de você habilidades interpessoais e de resolução de problemas já citadas neste documento.
-
- 31** Mantenha os ambientes organizados e sem excesso de coisas.
-
- 32** Conecte-se com a natureza: contemple, interaja. Cultive plantas.
-
- 33** Tenha algum pet (animalzinho).
-

FORTALEÇA SUA AUTONOMIA E RELACIONAMENTOS

- 34 Aprenda a dizer “não”.
- 35 Treine sua autonomia para fazer as coisas.
- 36 Conheça pessoas novas.
- 37 Ajude outras pessoas a se desenvolverem também.
- 38 Exerça seus direitos e respeite os direitos dos outros.
- 39 Seja defensora da saúde e da qualidade de vida.
- 40 Pratique a gentileza.
- 41 Afaste-se de pessoas tóxicas.
- 42 Pratique o posicionamento, a assertividade.
- 43 Aceite ajuda. Buscar ajuda não é fraqueza, é cuidado. Aprenda a delegar, terceirizar, pedir.
- 44 Reserve tempo para conversar com amigos ou familiares que você gosta.
- 45 Tome decisões. Avalie possibilidades, prós e contras, analise riscos envolvidos e escolha o caminho mais alinhado com os seus objetivos e valores.
- 46 Enfrente gradualmente aquilo que você evita. Dê pequenos passos em direção a situações que provocam desconforto, em vez de deixar a evitação aumentar o problema.

CONSTRUA UMA VIDA COM PRAZER E SIGNIFICADO

-
- 47** Faça atividades que lhe deem prazer.
-
- 48** Desenvolva hobbies.
-
- 49** Tenha tempo livre para não fazer nada e sem culpa.
-
- 50** Leia mais. A leitura distrai, alimenta seu vocabulário, sua criatividade e aumenta seu repertório.
-

Um alerta importante

As ações apresentadas neste material podem contribuir para a manutenção de uma boa saúde mental e também fazer parte do processo de recuperação e cuidado em diferentes situações, inclusive relacionadas à saúde emocional.

Mas elas não substituem acompanhamento ou tratamento médico, psiquiátrico ou psicológico.

Se você já possui uma condição ou diagnóstico, procure o profissional adequado e siga o tratamento recomendado. As práticas apresentadas aqui podem ser utilizadas como parte complementar desse cuidado, ajudando você a assumir um papel ativo no processo e a cuidar daquilo que está ao seu alcance.

Espero que este material seja útil para você.

Desejo sucesso e conte comigo!

FALE COMIGO

WhatsApp: (11) 97206-4615

Site: cristianemartins.com

E-mail: psicologa@cristianemartins.com

Instagram: @cristianemartins_psicologa