



GUIA BREVE

Cuidar da mente no dia a dia

Pequenos hábitos para lidar com o estresse e a sobrecarga

Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

Terapia Cognitivo-Comportamental

Para começar

A rotina anda corrida, as demandas se acumulam e, quando percebemos, estamos no limite. Cuidar da saúde mental não precisa ser algo grande ou complicado: começa com pequenas atitudes, repetidas com gentileza.

Quando o corpo pede pausa

O estresse é uma resposta natural a desafios. Em excesso e por muito tempo, ele cobra um preço. Alguns sinais de sobrecarga:

- Cansaço que não passa com descanso
- Irritação com coisas pequenas
- Dificuldade para dormir ou para desligar
- Dores de cabeça, tensão muscular
- Sensação de estar sempre atrasado(a)

Pensamentos automáticos

São pensamentos rápidos, que aparecem sozinhos e parecem verdade absoluta. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, aprendemos a observá-los com mais calma.

SITUAÇÃO A mensagem ficou sem resposta



PENSAMENTO “Fiz algo errado”



EMOÇÃO Ansiedade, culpa

Três perguntas que ajudam

- Que evidências eu tenho para esse pensamento?
- Existe outra explicação possível?
- O que eu diria a um amigo nessa situação?

Cinco pilares do dia a dia

- Sono: horários parecidos e um ritual para desacelerar à noite
- Movimento: o que for possível para você, com regularidade
- Alimentação: refeições regulares, sem pular o dia todo
- Pausas: pequenos intervalos ao longo do dia
- Conexões: tempo com pessoas que fazem bem

Limites e o “não”

Dizer “não” a algumas coisas é dizer “sim” para você. Cuidar de si não é egoísmo: é o que permite cuidar dos outros sem se perder no caminho.

EXPERIMENTE

“Agora não consigo, mas posso te ajudar na quinta.” · “Hoje eu preciso descansar.”

Pausa de um minuto

Quando sentir que está no limite, pare por um minuto:

- Perceba 5 coisas que você vê ao redor
- 4 coisas que você pode tocar
- 3 sons que consegue ouvir
- Respire devagar algumas vezes e volte ao que estava fazendo

Exercício: check-in da semana

Uma vez por semana, reserve cinco minutos para responder:

Como dormi nesta semana

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

Como me senti na maior parte do tempo

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5

Algo que me fez bem

Algo que pesou

Um pequeno passo para a próxima semana

Quando procurar ajuda

- Quando o cansaço e a irritação viram rotina
- Quando o sono, o trabalho ou as relações começam a sofrer
- Quando você sente que não dá conta sozinho(a)

A psicoterapia pode ser um espaço para entender o que está pesando e construir, junto, formas mais leves de seguir.



Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

SOBRE A AUTORA

Sou a Aylla Cunha, psicóloga clínica (CRP 22/08119), formada pela UNINASSAU, em Recife. Atendo crianças, adolescentes e adultos, online, com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e faço pós-graduação em Neuropsicologia pelo IPOG. Antes da clínica, trabalhei com Treinamento e Desenvolvimento de pessoas.

QUER CONVERSAR?

Agende uma sessão online

WhatsApp (81) 98628-8848

ayllacunhapsicologa.com.br

Instagram @aylla_cuunha

EM UMA CRISE, NÃO ESPERE

Se você ou alguém próximo está em crise, pensando em tirar a própria vida ou em risco agora, procure ajuda imediatamente: CVV, pelo telefone 188 (24 horas, gratuito); SAMU, pelo 192; ou o pronto-socorro ou a UPA mais próxima.