

GUIA ESPECIAL

5 PASSOS PARA

**CUIDAR**

DA SUA MENTE COM

**CLAREZA**

**& CORAGEM**



**Por Dra. Ana Beatriz Barbosa**

Edição especial para os **2 anos** do Podcast PodPeople

# Você não precisa esperar uma crise para cuidar da sua saúde mental.

Aliás, é muito mais potente quando começamos antes, com intenção e responsabilidade afetiva por nós mesmos.

Neste guia, compartilho **5 passos** que aplico na minha clínica, na minha vida pessoal e em mim mesma. São **práticas simples**, mas profundas. São sementes que, se regadas com constância, podem **florescer em bem-estar verdadeiro**.

**Lembre-se: saúde mental não é luxo. É estrutura.**



## Passo 1:

# Ouçã o que o seu corpo está dizendo

**“O corpo fala o que a mente cala.”**

A ansiedade, muitas vezes, aparece no peito, no estômago, no sono. A depressão pode vir **disfarçada de dores no corpo, fadiga, falta de motivação.**

## Por que funciona?

O corpo é o primeiro canal de comunicação do nosso sistema nervoso. Ele manifesta o que **a mente tenta ignorar.**

Estudos mostram que aprender a ouvir os sinais do corpo **pode ajudar a identificar e gerenciar** problemas de saúde mental.



## Exercício:

- **Feche os olhos** por 30 segundos.
- Faça uma **respiração profunda**.
- Pergunte: **“O que meu corpo está tentando me mostrar hoje?”**
- Observe. **Não julgue**. Apenas **reconheça**.

**Esse é o começo da escuta interna.**

## Passo 2:

### **Nomeie o que você sente**

**“Sentimento que se nomeia, se organiza.”**

Muita gente aprendeu a **engolir o choro**, a **mascarar a raiva**, a **silenciar o medo**. Só que emoção reprimida não desaparece — ela se desloca.

## **Por que funciona?**

O simples ato de nomear o que sentimos **ativa regiões do cérebro responsáveis** pela autorregulação emocional. Isso nos dá **mais clareza e reduz a impulsividade**.

## Dica prática:

- Use um **caderno de emoções**.
- Escreva frases como:
  - “Hoje eu **senti...**”
  - “Isso me **lembrou...**”
  - “Isso me **afetou porque...**”

**Dar nome aos sentimentos é um ato de coragem emocional.**

## Passo 3:

**Cuidado não é luxo.  
É prioridade.**

**“Autocuidado não é egoísmo.  
É maturidade emocional.”**

Muitas pessoas acham que só devem **procurar ajuda** quando tudo desmorona. Mas a **prevenção** é o que **sustenta nossa saúde emocional**.

## Por que funciona?

**Cuidar da mente** diariamente reduz o risco de adoecimento e amplia nossa **qualidade de vida** – no trabalho, **nas relações e nos sonhos**.

## Reflexão:

**Liste 3 atitudes que você pode tomar essa semana para se cuidar de forma concreta.**

## Exemplo:

1. Estabelecer **horário para dormir**.
2. Dizer **“não”** quando necessário.
3. Ter um momento de pausa **(sem culpa)**.

**Repetir pequenas ações saudáveis constrói consistência emocional.**



## Passo 4:

# Se informe com quem tem base, não só opinião

**“A internet tá cheia de respostas prontas, mas poucas têm responsabilidade.”**

Muitos conteúdos virais sobre saúde mental **não têm base científica**. E isso pode ser **perigoso**, porque gera desinformação – ou até **culpa e vergonha**.

## Por que funciona?

**Informação de qualidade**, validada por especialistas, gera autonomia real. Ajuda você a **entender, questionar e cuidar** com responsabilidade.

## Dica:

- Busque fontes com formação, **experiência e escuta**.
- Desconfie de **soluções** mágicas.
- **Valorize** quem fala com profundidade
- e humildade clínica.

## Passo 5:

# Comece por você, mas não vá sozinha(o)

**“A saúde mental é uma jornada. E toda jornada precisa de apoio.”**

Você não precisa dar conta de tudo sozinha. **Pedir ajuda não é fraqueza – é sabedoria.**

## Por que funciona?

O cérebro humano foi feito para se **desenvolver em vínculo**. Apoio, troca e pertencimento **reduzem sobrecarga e previnem recaídas.**



NA SEMANA DE  
COMEMORAÇÃO DOS **2 ANOS**  
DO **PODPEOPLE**, CRIAMOS  
UMA OPORTUNIDADE REAL:



COMPRE 1 CURSO E O  
PIPINHO TE **DÁ OUTRO.**



Nas primeiras 48h, você  
ainda recebe uma **palestra**  
**exclusiva** minha.

[ACESSE O SITE AQUI](#)



**Você não está só. Nunca esteve.**

# Sobre a autora

**Dra. Ana Beatriz Barbosa Silva** é médica psiquiatra, autora best-seller, palestrante e referência nacional em TDAH, ansiedade, comportamento impulsivo e saúde mental pública.

Criadora do **Podcast PodPeople**, com mais de **5 milhões de ouvintes** e idealizadora de programas educativos que **unem ciência e humanidade**.

Sua missão é **democratizar** o acesso à saúde mental com profundidade, responsabilidade e leveza.

