

THAIS BARBI

3 TÉCNICAS DO **BEM-ESTAR**

Guia simples e realista para reduzir
mal-estar e criar uma rotina
mental mais saudável em 30 dias



Sumário

Introdução	3
Capítulo 1 — Registro de Pensamentos	4
Introdução (como usar)	5
Exemplo (preenchido)	6
Folha para preencher	7
Capítulo 2 — Diário da Gratidão	8
Diário da Gratidão (exercício)	9
Capítulo 3 — Atenção Plena à Respiração	10
Mindfulness (como praticar)	11
Atenção Plena à Respiração	12
Obrigada + próximos passos	13

Sugestão: comece hoje e siga por 30 dias. Se fizer sentido, mantenha como hábito.

Introdução

Este e-book nasceu do desejo de trazer mais consciência para a importância de cuidar da saúde mental, assim como as pessoas já cuidam do corpo.

Nos dias de hoje, em meio a tantas pressões e desafios diários, **cuidar da mente é essencial** para manter o equilíbrio e a qualidade de vida.

Ao perceber a necessidade crescente de falar sobre esse tema, decidi criar este material para ajudar as pessoas a entenderem melhor o valor da psicoterapia e para compartilhar algumas técnicas científicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que podem ser aplicadas no cotidiano.

O objetivo deste e-book é ensinar de maneira prática como essas técnicas podem ser usadas para melhorar a vida, mas é importante destacar que **elas não substituem a psicoterapia**.

A psicoterapia é um processo profundo e individualizado, que vai além de exercícios pontuais. Ela oferece um espaço profissional e seguro para que cada pessoa possa explorar suas questões pessoais, com o acompanhamento de um especialista capacitado para ajudar a enfrentar desafios de forma eficaz.

Dessa forma, este material busca ser um complemento, um primeiro passo, para que você possa começar a se conectar mais com a sua saúde mental, aprendendo a utilizar ferramentas que promovem bem-estar, mas sempre lembrando que a terapia é fundamental para um cuidado completo e personalizado.

CAPÍTULO 1

Registro de Pensamentos

Identifique pensamentos automáticos e construa respostas mais equilibradas.

Registro de Pensamentos

Uma das ferramentas mais poderosas dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a técnica de Registro de Pensamentos.

Essa técnica ajuda a identificar, analisar e modificar os **pensamentos automáticos** que muitas vezes influenciam negativamente nossas emoções e comportamentos.

O objetivo é aumentar a consciência sobre como os pensamentos podem distorcer a percepção da realidade e, a partir disso, desenvolver respostas mais equilibradas e racionais.

Exemplo (preenchido)

Situação: Minha amiga não respondeu a minha mensagem.

Pensamento automático: Ela não quer mais ser minha amiga, será que eu fiz algo que deixou ela chateada?

Emoções: Tristeza e medo. **Intensidade:** 9/10

Comportamento: Chorei, comi uma barra de chocolate e mandei várias mensagens para ela.

Evidências a favor: Uma vez aconteceu de ela ficar uma semana sem falar comigo, por algo que falei.

Evidências contra: Ontem ela me disse que eu era a melhor amiga dela.

Pensamento alternativo: Ela deve estar ocupada e, por isso, ainda não me respondeu.

Resultado ou nova emoção: (preencha após reavaliar o pensamento)

Registro de Pensamentos — folha para preencher

Use este espaço para registrar uma situação real do seu dia.

Situação (fatos)	
Emoções (0-10)	
Pensamentos automáticos	
Comportamentos	
Evidências a favor	
Evidências contra	
Pensamento alternativo	
Resultado / nova emoção	



Thais Barbi

CAPÍTULO 2

Diário da Gratidão

Treine seu foco no que funciona e fortaleça uma visão mais positiva do dia a dia.

Diário da Gratidão

A técnica do "Diário da Gratidão" na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma **prática simples e eficaz** que visa aumentar o **bem-estar** e melhorar a saúde mental, promovendo uma visão mais positiva da vida.

Consiste em reservar um momento do dia, geralmente à noite, para refletir (escrever em um caderno) sobre **três a cinco coisas** pelas quais se é grato. Esses itens podem ser eventos, conquistas, pessoas ou até pequenos momentos que trouxeram satisfação ou alegria.

Ao registrar diariamente essas razões para gratidão, o indivíduo começa a treinar o cérebro para focar em aspectos positivos, mesmo em meio a desafios. Essa mudança gradual na percepção contribui para uma maior resiliência emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e um aumento geral no sentimento de contentamento.

A prática regular fortalece a habilidade de reconhecer e apreciar o lado bom da vida, levando a um estado mental mais equilibrado e saudável. Essa técnica é frequentemente recomendada como parte de intervenções da TCC voltadas para o fortalecimento da regulação emocional e do desenvolvimento de uma mentalidade mais otimista.

Pratique por 30 dias — e, se fizer sentido, mantenha como hábito.

CAPÍTULO 3

Atenção Plena à Respiração

Uma prática simples para se reconectar com o presente e reduzir reatividade.

Mindfulness

Uma das técnicas de mindfulness mais utilizadas é a **Atenção Plena à Respiração**. Nessa prática, o foco está simplesmente em observar a respiração, sem tentar alterá-la.

O indivíduo se concentra nas sensações de inspirar e expirar, como o ar entrando e saindo pelas narinas ou o movimento do peito e do abdômen. Quando a mente inevitavelmente se distrai, o praticante reconhece os pensamentos ou emoções que surgem sem julgá-los, e gentilmente retorna a atenção à respiração.

Essa técnica ajuda a acalmar a mente, melhorar a concentração e aumentar a consciência do momento presente, sendo eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade.

Estudos científicos indicam que a prática regular de mindfulness pode levar a mudanças significativas no cérebro e no bem-estar psicológico ao longo do tempo. A duração para observar essas mudanças varia, mas muitos estudos sugerem que, em cerca de **8 semanas** de prática consistente, já é possível notar benefícios tangíveis.

Atenção Plena à Respiração

Prática guiada

"Vamos começar com uma prática simples de mindfulness chamada **Atenção Plena à Respiração**. Encontre uma posição confortável, sentado com a coluna ereta, mas sem tensionar o corpo. Pode fechar os olhos, se preferir, ou mantê-los suavemente focados em um ponto à sua frente.

Agora, traga sua atenção para a sua respiração. Não tente alterá-la de forma alguma, apenas observe. Sinta o ar entrando pelas narinas, descendo até os pulmões, e depois saindo. Talvez perceba uma leve mudança de temperatura ao inspirar e expirar. Simplesmente note essas sensações.

Se sua mente começar a se distrair, o que é completamente natural, gentilmente reconheça esses pensamentos ou sensações sem se julgar. Imagine que você está apenas observando nuvens passando pelo céu. Depois de reconhecê-los, suavemente traga sua atenção de volta à respiração.

Sem pressa. O importante é perceber quando a mente se afasta e treiná-la a voltar ao presente. Continue focando na respiração, uma de cada vez. Sinta o ritmo natural dela. Este momento é apenas para estar presente, para se reconectar com o agora."

Obrigada.

Thais Barbi

Quer colocar em prática a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)?

Talvez estes conteúdos te interessem:

- **Psicoterapia Cognitivo-Comportamental**
- **Terapia em grupo (online)**

Obs.: este e-book é educativo e não substitui psicoterapia.