



ROTINA PARA SAÚDE MENTAL

Pequenas escolhas diárias podem proteger sono, energia, foco e estabilidade emocional



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra • CRM-MS 5310 • RQE 3737

Baseado em evidências

Sono regular, atividade física, vínculos sociais, organização do dia e redução de álcool e excesso de telas estão entre hábitos consistentemente associados a melhor saúde mental e maior funcionamento.

1. Por que rotina ajuda

Rotina não significa rigidez. Significa construir referências estáveis para o corpo e a mente, diminuindo caos, impulsividade, sobrecarga e desorganização.

- Horários mais previsíveis ajudam a regular sono, fome, energia e disposição.
- Hábitos simples repetidos ao longo do tempo costumam ter mais impacto que grandes mudanças por poucos dias.
- Uma boa rotina é realista, flexível e compatível com a sua vida.

2. Pilares de uma rotina protetora

- Sono: horários relativamente regulares para dormir e acordar.
- Alimentação: refeições organizadas e hidratação adequada.
- Movimento: alguma atividade física ou mobilidade ao longo da semana.
- Organização: lista de prioridades realistas e divisão de tarefas.
- Relações: manter contato com pessoas que fazem bem.
- Tempo para você: pausas, lazer e desaceleração.
- Uso consciente de telas: especialmente à noite, evitando excesso de exposição.

Constância vale mais que perfeição

Ter uma rotina parcialmente organizada já é melhor do que esperar o “momento ideal” para fazer tudo perfeitamente.

3. Como começar na prática

- Escolha 2 ou 3 hábitos para começar, e não dez ao mesmo tempo.
- Defina em que parte do dia cada hábito vai acontecer.
- Use agenda, alarmes, lembretes ou checklists simples.
- Se um dia sair do planejado, retome no próximo bloco do dia.
- Observe o que é útil para a sua realidade e ajuste sem culpa.

4. O que costuma atrapalhar

- Viradas de noite, excesso de telas e horários muito instáveis.
- Acúmulo de tarefas sem priorização.
- Perfeccionismo: querer começar apenas quando tudo estiver perfeito.
- Álcool ou outras substâncias como forma de lidar com estresse ou vazio.
- Isolamento e afastamento de vínculos importantes.

5. Sua rotina em 3 passos

- Escolha três hábitos simples para praticar nesta semana.
- Defina um horário aproximado para cada um.
- Avalie no fim da semana o que funcionou e o que precisa de ajuste.

Meu primeiro hábito: _____

Meu segundo hábito: _____

Meu terceiro hábito: _____

O que mais me desorganiza: _____

Como vou retomar quando sair da rotina: _____

Referências utilizadas

- World Health Organization (WHO). Depressive disorder (depression): recomendações de autocuidado e hábitos protetores.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Estratégias de manejo do estresse e promoção da saúde.
- Princípios gerais de promoção de saúde mental: sono regular, atividade física, conexão social e redução do uso nocivo de álcool.



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra | CRM-MS 5310 | RQE 3737