



7 Hábitos

PARA UMA VIDA EMOCIONALMENTE
Saudável e Disciplinada



**Rosa
Maria**
psicóloga • CRP 11/19636

SOBRE A AUTORA



Rosa Maria Sales é psicóloga registrada sob o CRP 11/19636, formada pela Faculdade Católica do Rio Grande do Norte (FCRN), com vasta experiência em psicoterapia para crianças, adolescentes e adultos. Sua prática clínica baseia-se na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem colaborativa e fundamentada em evidências científicas que promove autoconhecimento, modificação de padrões emocionais e construção de uma vida mais equilibrada.

Há cinco anos, Rosa viveu uma transformação pessoal profunda ao enfrentar a doença terminal de sua mãe, conciliando faculdade em outra cidade, estágios, trabalho noturno em telemarketing e cuidados familiares sem rede de apoio.

SOBRE A AUTORA



Nesse período de exaustão extrema, ansiedade e luto antecipado, ela adotou conscientemente os sete hábitos descritos neste eBook: Sono regenerativo, hidratação consciente, movimento, nutrição real, rotina estruturada, inteligência emocional e leitura consciente que se tornaram sua âncora para sobreviver emocionalmente e fisicamente.

Hoje, como profissional dedicada, Rosa aplica esses princípios em sua clínica, ajudando clientes a superarem ansiedade, depressão e falta de direção por meio de consistência diária, não perfeição. Sua jornada pessoal, marcada por **gratidão e resiliência**, inspira este guia prático, convidando você a transformar **dores em propósito**.

INTRODUÇÃO

Este eBook não foi escrito para quem busca atalhos, frases prontas ou soluções mágicas. Ele foi escrito para pessoas cansadas de saber o que precisa ser feito, mas não conseguem sustentar.

Na clínica, escuto variações da mesma frase todos os dias:

“Eu sei o que preciso fazer, mas não consigo manter.”

Isso não é falta de força de vontade. É falta de **estrutura emocional**. A maioria das pessoas tenta mudar a vida começando pela motivação. A motivação falha. Sempre. O que sustenta mudanças é **disciplina emocional, organização interna e hábitos coerentes** com o funcionamento real do corpo e da mente.

INTRODUÇÃO

Este eBook é para você se:

- Vive cansado, mesmo sem entender exatamente por quê;
- Sente que a ansiedade organiza sua rotina;
- Começa e abandona planos com frequência;
- Quer cuidar da saúde mental de forma prática.

Este livro não é para você se:

- Busca soluções rápidas;
- Quer terceirizar responsabilidade;
- Espera que alguém faça por você.

Aqui, o compromisso é com **clareza**, não com conforto ilusório.

HÁBITO 1 — SONO NÃO É LUXO, É BASE

A dor: Cansaço constante, irritabilidade, dificuldade de concentração, desânimo e sensação de estar sempre atrasado na própria vida.

O que a psicologia e a ciência mostram: O sono é um regulador emocional central. Dormir mal afeta memória, humor, capacidade de tomada de decisão e regulação da ansiedade. Não se trata apenas de quantidade, mas de regularidade.

O hábito

- Estabelecer horário fixo para dormir e acordar;
- Reduzir estímulos luminosos à noite;
- Criar um ritual de desaceleração.

Erro comum: Acreditar que dá para “compensar” o sono no fim de semana.

Exercício prático: Durante 7 dias, registre:

- Horário que foi dormir;
- Horário que acordou;
- Nível de energia ao longo do dia.

Para refletir: O que na sua rotina comunica ao seu corpo que ele pode descansar?



HÁBITO 2 — CORPO REGULADO, MENTE MAIS ESTÁVEL

A dor: Ansiedade constante, tensão física, sensação de alerta permanente.

O que a psicologia clínica observa: O corpo não esquece. Emoções não processadas tendem a se manifestar em tensão muscular, fadiga e sintomas psicossomáticos.

O hábito

- Movimento regular, possível e sustentável;
- Respeito aos limites do corpo.

Erro comum: Achar que exercício precisa ser intenso para funcionar.

Exercício prático: Escolha um movimento possível para os próximos 10 dias e cumpra, mesmo sem vontade.

Para refletir: Seu corpo é aliado ou inimigo na sua rotina?



HÁBITO 3 — ALIMENTAÇÃO COMO CUIDADO, NÃO CONTROLE

A dor: Culpa ao comer, relação instável com a comida, uso da alimentação como anestesia emocional.

O que é importante entender: Comida não resolve emoções, mas influencia diretamente energia, humor e concentração.

O hábito

- Regularidade nas refeições;
- Atenção aos sinais de fome e saciedade.

Erro comum: Transformar alimentação em mais um campo de autoexigência.

Exercício prático: Observe durante uma semana:

- Quando você come;
- Por que você come.

Para refletir: Você se alimenta para cuidar ou para calar algo?



HÁBITO 4 — ROTINA NÃO APRISIONA, ORGANIZA

A dor: Sensação de caos, procrastinação e culpa constante.

Perspectiva psicológica: A ausência de estrutura aumenta a ansiedade. Rotina é previsibilidade emocional.

O hábito:

- Horários mínimos para atividades-chave;
- Planejamento realista.

Erro comum: Criar rotinas irreais.

Exercício prático: Monte uma rotina mínima possível para a sua semana.

Para refletir: Sua rotina te sustenta ou te cobra?



HÁBITO 5 — EMOÇÕES PRECISAM DE ESPAÇO

A dor: Explosões emocionais ou anestesia afetiva.

O que acontece: Emoções ignoradas não desaparecem, se acumulam.

O hábito

- Nomear emoções;
- Registrar sentimentos.

Erro comum: Confundir sentir com perder o controle.

Exercício prático: Diário emocional por 7 dias.

Para refletir: Quais
emoções você evita
sentir?



HÁBITO 6 — LIMITES SÃO AUTOCUIDADO

A dor: Exaustão, ressentimento e sensação de estar sempre disponível.

Olhar clínico: Dizer não é uma habilidade emocional aprendida.

O hábito

- Definir limites claros;
- Respeitar o próprio tempo.

Erro comum: Achar que limite é egoísmo.

Exercício prático: Identifique um limite que você precisa estabelecer esta semana.

Para refletir: O que você
perde quando não se
respeita?



HÁBITO 7 — CONSTÂNCIA VALE MAIS QUE INTENSIDADE

A dor: Começar motivado e desistir frustrado.

O que sustenta mudança: Pequenos passos repetidos.

O hábito

- Compromisso com o possível.

Erro comum: Esperar motivação.

Exercício prático: Escolha um hábito para sustentar por 21 dias.

Para refletir: O que você consegue manter, mesmo em dias difíceis?



O PLANO:

- Dias 1–7: Sono e rotina;
- Dias 8–14: Corpo e alimentação;
- Dias 15–21: Emoções e limites.






Um novo começo

Cuidar da saúde mental não é sobre virar outra pessoa. É sobre criar condições para ser quem você já é, com **menos ruído e mais presença.**

Mudança real é **silenciosa, constante e possível.**

Se fizer sentido para você, siga comigo nas redes ou participe de projetos terapêuticos futuros.

Sem promessas. Com responsabilidade.

 psirosamsales.com.br
 [@psirosamsales](https://www.instagram.com/psirosamsales)
 (88) 9 8115 - 5415

A vida é uma **maravilha**