

MATERIAL OFICIAL DA METODOLOGIA

Caderno de reflexão

Sua Mente é sua Casa



Metodologia autoral criada pela

Dra. Anna Alice Marinho Leal

Médica | CRM-GO 27048

Pós-graduanda em Psiquiatria - NÃO ESPECIALISTA

MENTECASA.ANNAALICEMARINHO.COM.BR

Como usar este caderno

Este caderno acompanha a metodologia autoral Sua Mente é sua Casa. Ele organiza perguntas e registros; não mede, classifica, diagnostica ou indica tratamento.

Um roteiro em cinco movimentos

1. Descreva uma situação com fatos observáveis. 2. Escolha o cômodo que oferece a melhor porta de entrada. 3. Observe pensamentos, emoções, necessidades, hábitos e valores. 4. Procure conexões com outros cômodos. 5. Defina um próximo passo pequeno, possível e seguro.

A casa não é uma sequência obrigatória

Você pode começar pelo cômodo que melhor conversa com sua pergunta atual. Depois, observe como as dimensões se influenciam. Uma alteração no descanso pode afetar pensamentos; uma relação pode tocar crenças de identidade; um valor pode pedir mudança de hábito.

Situação que quero observar neste momento

Uso responsável

Interrompa o exercício se ele aumentar sofrimento ou sensação de risco. Conteúdo educativo não substitui avaliação, diagnóstico, psicoterapia, tratamento ou atendimento de urgência.

Alicerces

O que este cômodo representa

Experiências, vínculos, crenças, corpo, cultura, papéis e escolhas participam de quem somos sem nos reduzir a um único rótulo.

Que acontecimentos mais influenciaram a forma como você se descreve?

Quais papéis ocupam espaço demais na sua identidade?

Qual descrição sobre você precisa de mais contexto e menos julgamento?

Anote observações, não conclusões clínicas. Se uma pergunta exigir cuidado individual, leve seu registro a um profissional habilitado.

Sala de estar

O que este cômodo representa

Este é o espaço simbólico em que sentimos, encontramos outras pessoas, comunicamos necessidades e negociamos proximidade e limites.

Qual emoção está mais presente nesta situação?

O que você precisa comunicar sem ataque ou adivinhação?

Que limite depende de uma ação sua, e não do controle do outro?

Anote observações, não conclusões clínicas. Se uma pergunta exigir cuidado individual, leve seu registro a um profissional habilitado.

Escritório

O que este cômodo representa

Situações recebem significado e influenciam emoções, comportamentos e decisões. Pensamento não é sinônimo de fato.

O que aconteceu antes de você chegar a essa conclusão?

Que fato apoia essa leitura e que fato a limita?

Como você responderia se considerasse o quadro inteiro?

Anote observações, não conclusões clínicas. Se uma pergunta exigir cuidado individual, leve seu registro a um profissional habilitado.

Quarto

O que este cômodo representa

Sono, corpo, ritmo, privacidade e limites participam da capacidade de pensar, sentir, decidir e sustentar responsabilidades.

O que seu corpo vem sinalizando?

Seu ritmo permite recuperação suficiente?

Qual cuidado concreto cabe nesta semana?

Anote observações, não conclusões clínicas. Se uma pergunta exigir cuidado individual, leve seu registro a um profissional habilitado.

Varanda

O que este cômodo representa

Um lugar simbólico para olhar além da urgência e perguntar quais valores, vínculos e responsabilidades orientam as próximas escolhas.

O que merece ser protegido nesta fase?

Que valor suas escolhas atuais realmente expressam?

Qual próximo passo cabe na realidade desta semana?

Anote observações, não conclusões clínicas. Se uma pergunta exigir cuidado individual, leve seu registro a um profissional habilitado.

Como os cômodos se conectam

Uma situação raramente permanece em apenas um cômodo. Use esta página para relacionar o que você percebeu, sem buscar uma explicação total ou definitiva.

ALICERCES	SALA DE ESTAR
ESCRITÓRIO	QUARTO
VARANDA	CONEXÃO PRINCIPAL

O que ficou mais claro depois de olhar o conjunto?

Um próximo passo possível

Direção se torna concreta quando chega ao calendário, à conversa e à escolha. Prefira uma ação pequena, proporcional e revisável.

O que merece atenção agora?

Qual ação depende de mim?

Quando e onde pretendo realizá-la?

Como saberei se preciso revisar o caminho ou pedir ajuda?

Revisão honesta

Coerência não exige perfeição. Depois do passo escolhido, registre o que aconteceu, o que aprendeu e qual ajuste a realidade pede.

Notas para continuar a reflexão

Use este espaço para perguntas, conexões, palavras importantes ou pontos que deseja levar a uma conversa profissional.

Sobre este material

Sua Mente é sua Casa é uma metodologia autoral criada pela Dra. Anna Alice Marinho Leal para organizar reflexões sobre pensamentos, emoções, hábitos, identidade, autocuidado e propósito por meio da metáfora de cinco cômodos.

Autoria

Dra. Anna Alice Marinho Leal | Médica | CRM-GO 27048 | Pós-graduanda em Psiquiatria - NÃO ESPECIALISTA. Formação complementar em TCC, Psicologia Tomista e Doze Camadas da Personalidade.

Limites obrigatórios

- Este material tem finalidade educativa e reflexiva.
- Não constitui psicoterapia, protocolo clínico validado ou instrumento diagnóstico.
- Não orienta início, suspensão ou alteração de medicamentos.
- Não substitui avaliação ou tratamento individual por profissional habilitado.
- Em risco imediato ou emergência, procure um serviço de urgência. No Brasil, SAMU 192 e CVV 188.

Documentação oficial

mentecasa.annaalicemarinho.com.br/metodologia mentecasa.annaalicemarinho.com.br/comodos
mentecasa.annaalicemarinho.com.br/criterios-editoriais

Edição 1.0 | Agosto de 2026