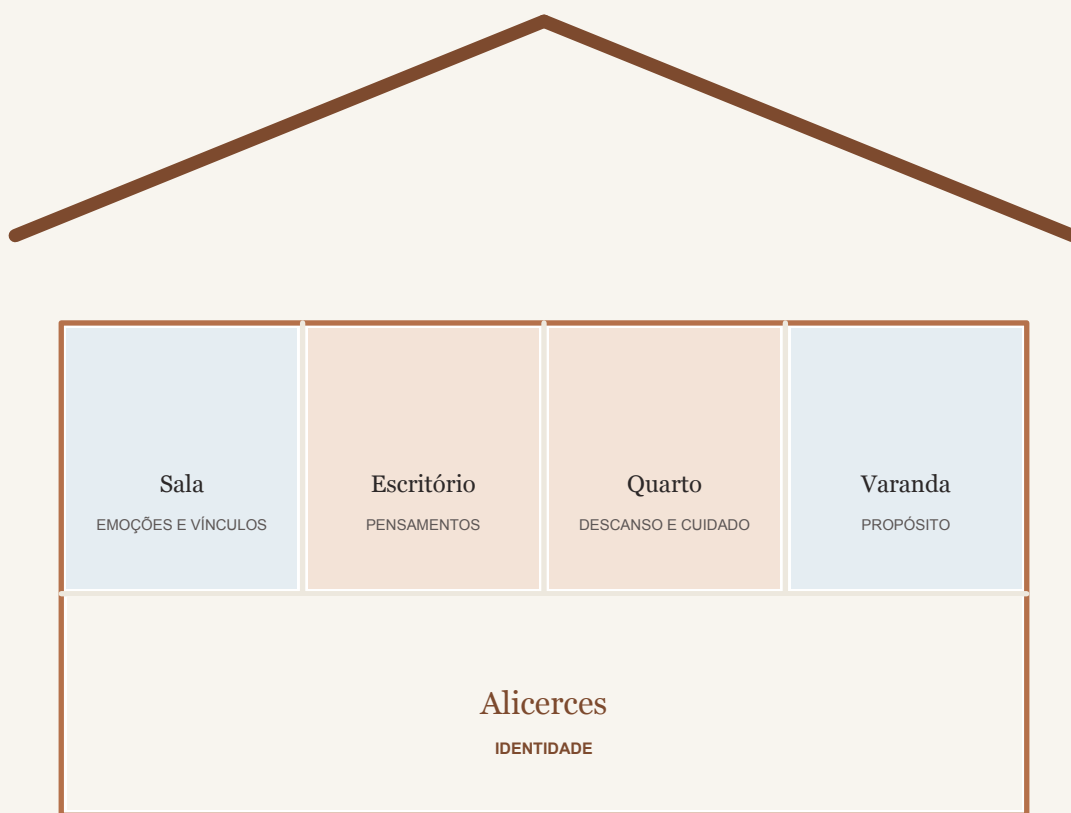


GUIA OFICIAL DA METODOLOGIA

Sua Mente é sua Casa

Um mapa de reflexão em cinco cômodos



Metodologia autoral criada por

Dra. Anna Alice Marinho Leal

Médica | CRM-GO 27048

Pós-graduanda em Psiquiatria - NÃO ESPECIALISTA

[MENTECASA.ANNAALICEMARINHO.COM.BR](https://mentecasa.annaalicemarinho.com.br)

Um mapa para organizar a vida interior

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 uma casa com cinco cômodos.

A casa não classifica uma pessoa. Ela oferece linguagem para observar dimensões que convivem e se influenciam: aquilo que sustenta a identidade, a forma de sentir e se relacionar, os padrões de pensamento, as condições de descanso e a direção escolhida para a vida.

O que a metodologia é

Uma estrutura autoral de reflexão.

Um mapa conceitual em cinco dimensões.

Conteúdo educativo em linguagem acessível.

Uma ponte entre conceitos da TCC e referências da filosofia tomista.

O que a metodologia não é

Não é modalidade de psicoterapia.

Não é instrumento de diagnóstico.

Não é protocolo clínico validado.

Não substitui avaliação, diagnóstico, tratamento ou cuidado profissional individual.

A metáfora é um convite à observação responsável: nomear antes de concluir, compreender antes de rotular e reconhecer quando uma questão precisa de cuidado profissional.

Os cinco cômodos da casa

Cômodo	Dimensão	Pergunta organizadora
Alicerces	Identidade	Quem sou e o que sustenta minha história?
Sala de estar	Emoções e vínculos	Como sinto, comunico e me relaciono?
Escritório	Pensamentos	Como interpreto situações e reconheço padrões?
Quarto	Descanso e cuidado	Como protejo corpo, sono, limites e restauração?
Varanda	Propósito	Que valores orientam minhas escolhas e direção?

Os cômodos são interdependentes

Uma mudança no descanso pode alterar a clareza dos pensamentos. Um conflito nos vínculos pode afetar emoções e hábitos. A direção de vida pode pedir revisão de escolhas e crenças. Por isso, o mapa não propõe uma sequência rígida: ele ajuda a encontrar a melhor porta de entrada para a pergunta do momento.

Como escolher por onde começar

Observe qual pergunta desperta mais clareza, desconforto ou curiosidade.

Escolha um cômodo e registre exemplos concretos, sem transformar a reflexão em diagnóstico.

Depois, note quais outros cômodos parecem relacionados ao que você encontrou.

O que sustenta e o que circula

CÔMODO 1

Alicerces

Identidade e história pessoal

Os alicerces representam as experiências, crenças, valores, relações e escolhas que participam da construção de quem somos. Identidade não é uma sentença imutável; é uma história que pode ser compreendida com mais verdade e responsabilidade.

Perguntas de reflexão

- Quais experiências moldaram a forma como você se vê?
- Que crenças sobre si parecem fatos, mas talvez sejam interpretações?
- Quais valores você deseja preservar nas próximas escolhas?

CÔMODO 2

Sala de estar

Emoções e vínculos

A sala simboliza o espaço de encontro. Emoções sinalizam necessidades, perdas, expectativas e significados; vínculos revelam modos de presença, comunicação, limite e reciprocidade.

Perguntas de reflexão

- Que emoção aparece com mais frequência nesta situação?
- O que você precisa comunicar com mais clareza?
- Existe algum limite que precisa ser reconhecido ou reconstruído?

Uma pista de integração

Quando uma emoção parece grande demais, pode ser útil perguntar qual história sobre si ela toca. Quando uma crença sobre identidade parece rígida, pode ser útil observar em quais relações ela foi aprendida ou reforçada.

Como você interpreta e se restaura

CÔMODO 3

Escritório

Pensamentos e interpretações

O escritório representa o lugar em que situações ganham significado. Pensamentos automáticos, pressupostos e padrões de interpretação influenciam emoções e decisões. Observar um pensamento não significa acreditar nele nem combatê-lo de imediato.

Perguntas de reflexão

- Que interpretação surgiu primeiro?
- Quais fatos sustentam essa leitura e quais a desafiam?
- Existe uma forma mais completa e equilibrada de compreender a situação?

CÔMODO 4

Quarto

Descanso, limites e autocuidado

O quarto representa restauração. Sono, pausas, corpo, ritmo, privacidade e limites participam da capacidade de pensar, sentir e agir. Autocuidado não é fuga de responsabilidades; é condição para sustentá-las de forma humana.

Perguntas de reflexão

- Seu ritmo atual permite recuperação suficiente?
- Qual limite está sendo ultrapassado repetidamente?
- Que pequeno cuidado concreto cabe na realidade desta semana?

Uma pista de integração

Cansaço e privação de sono podem reduzir flexibilidade mental e ampliar interpretações negativas. Da mesma forma, pensamentos de cobrança constante podem impedir repouso. O mapa convida a olhar as duas direções dessa relação.

Varanda: propósito e direção de vida

A varanda simboliza a possibilidade de olhar além da urgência imediata. Propósito, aqui, não significa encontrar uma missão grandiosa e definitiva. Significa reconhecer valores, responsabilidades, vínculos e bens que ajudam a orientar escolhas concretas.

1 O que merece ser protegido?

Nomeie pessoas, compromissos, valores ou bens que você não quer tratar como acessórios.

2 Que direção aparece nas escolhas?

Observe o rumo produzido pelo conjunto de decisões cotidianas, não apenas pelas intenções.

3 Qual responsabilidade é realmente sua?

Diferencie aquilo que pode ser assumido daquilo que precisa ser aceito, delegado ou deixado.

4 Qual é o próximo passo possível?

Transforme direção em uma ação pequena, concreta e coerente com a realidade atual.

Propósito sem idealização

Uma direção valiosa pode coexistir com dúvida, cansaço e limitações.

Coerência não exige perfeição. Ela pede revisão honesta e disposição para corrigir o rumo.

Um roteiro simples de reflexão

1. Nomeie a situação	Descreva o que aconteceu com fatos observáveis, separando-os das primeiras interpretações.
2. Escolha um cômodo	Pergunte qual dimensão parece oferecer a melhor porta de entrada neste momento.
3. Registre o que percebe	Anote pensamentos, emoções, hábitos, necessidades, valores e vínculos relacionados.
4. Procure conexões	Observe como os demais cômodos participam da situação, sem tentar explicar tudo de uma vez.
5. Defina uma ação possível	Escolha um passo pequeno, proporcional e coerente. Depois, revise o que ele ensinou.

Quando a reflexão não basta

Procure ajuda profissional se houver sofrimento persistente, prejuízo importante no cotidiano, risco, piora progressiva ou dificuldade de cuidar de si.

Em situação de urgência ou risco imediato, busque um serviço de emergência da sua região. No Brasil, o SAMU atende pelo 192 e o CVV oferece apoio emocional pelo 188.

Este guia não coleta respostas nem produz conclusões clínicas. Ele é um recurso educativo para organizar perguntas.

Como a metodologia foi construída

A metodologia Sua Mente é sua Casa foi criada pela Dra. Anna Alice Marinho Leal a partir de sua formação médica, da experiência de cuidado e de estudos complementares em saúde mental. A imagem da casa surgiu como uma linguagem capaz de tornar compreensíveis dimensões que frequentemente aparecem misturadas na experiência cotidiana.

A organização dos cinco cômodos integra, com limites claros, conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental, referências da filosofia e Psicologia Tomista e o estudo das Doze Camadas da Personalidade. Esses campos não são apresentados como equivalentes e não constituem, em conjunto, um novo protocolo clínico validado.

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.

Leitura complementar e fontes

O site oficial apresenta a definição canônica, a origem da metodologia, glossário, política editorial e conteúdos de cada cômodo. As páginas temáticas informam suas fontes acadêmicas ou institucionais de forma individual.

- mentecasa.annaalicemarinho.com.br/metodologia
- mentecasa.annaalicemarinho.com.br/origem-da-metodologia
- mentecasa.annaalicemarinho.com.br/criterios-editoriais
- www.annaalicemarinho.com.br/sobre

Aviso de escopo

Material educativo e reflexivo. Não constitui psicoterapia, diagnóstico, prescrição, tratamento ou protocolo clínico validado. Não substitui avaliação individual por profissional habilitado.

Edição 1.0 | Agosto de 2026