

# MENTE — EM — ORDEM

*Checklist de Uso Prático*

ANDRÉ MENDONÇA

# *Mente em Ordem*

Checklist Prático de Higiene Mental  
no Dia a Dia

Um guia objetivo e aplicável para manter clareza,  
estabilidade emocional e foco no cotidiano.

*André Mendonça*

## *Introdução*

Higiene mental é o conjunto de práticas intencionais que preservam a clareza cognitiva, reduzem sobrecarga emocional e fortalecem a estabilidade interna diante das demandas diárias. Assim como o corpo exige cuidados constantes, a mente também necessita de manutenção regular.

Este material apresenta um checklist estruturado para aplicação diária, semanal e situacional.



### *Checklist Diário*

- ☐ Dormi ao menos 7 horas com qualidade?
- ☐ Evitei excesso de telas nas primeiras horas do dia?
- ☐ Fiz ao menos 10 minutos de respiração consciente ou silêncio intencional?
- ☐ Organizei as 3 prioridades essenciais do dia?
- ☐ Evitei exposição desnecessária a notícias negativas?
- ☐ Pratiquei atividade física ou movimento corporal?
- ☐ Realizei pausas estratégicas durante o trabalho?
- ☐ Observei meus pensamentos automáticos antes de reagir?
- ☐ Mantive alimentação equilibrada e hidratação adequada?
- ☐ Encerramento do dia com revisão breve e sem autocrítica excessiva?

## *Checklist Semanal*

- ☐ Revisão de metas e direção de vida.
- ☐ Avaliação de desgaste emocional acumulado.
- ☐ Conversa significativa com alguém de confiança.
- ☐ Atividade de lazer genuíno (sem finalidade produtiva).
- ☐ Organização do ambiente físico (ordem externa reduz ruído mental).
- ☐ Limpeza digital (e-mails, arquivos, redes sociais).
- ☐ Reflexão escrita sobre aprendizados da semana.

## *Protocolo de Emergência Mental*

Quando perceber sinais de sobrecarga intensa:

- ☐ Interrompa estímulos externos por 5 minutos.
- ☐ Respiração 4-4-6 (inspire 4, segure 4, solte 6).
- ☐ Nomeie a emoção predominante.
- ☐ Pergunte: 'Isso exige reação agora ou pode esperar?'
- ☐ Reduza o problema ao próximo passo executável.
- ☐ Se necessário, peça ajuda.

## *Fatores de Contaminação Mental*

- ☐ Comparação constante em redes sociais.
- ☐ Consumo excessivo de conteúdo sensacionalista.
- ☐ Privação de sono recorrente.
- ☐ Autocrítica punitiva.
- ☐ Multitarefas contínuas.
- ☐ Falta de limites interpessoais.

## *Rotina de Encerramento Noturno*

- ☐ Desconectar-se de telas 90 minutos antes de dormir.
- ☐ Ambiente escuro e silencioso.
- ☐ Registro rápido de preocupações para o dia seguinte.
- ☐ Gratidão objetiva por 3 fatos reais do dia.
- ☐ Leitura leve ou prática de respiração.



## *Conclusão*

Higiene mental não é evento isolado — é disciplina cotidiana. Pequenas ações repetidas constroem estabilidade emocional sustentável. Utilize este checklist como ferramenta prática de reeducação mental e manutenção da clareza.

**AndréMendonça**- Psicoterapeuta

**Instagram:** @reiki.e.mente

**Youtube:** @ReikiBrasil

Encontre outros materiais de utilidade  
funcional no site!

<http://bio.reikiemente.com>