



# CUIDAR DE SI

10 PASSOS PARA  
FORTALECER SUA SAÚDE  
MENTAL EM 2026

---

DR. RAFFAEL SLAVIERO  
MÉDICO PSIQUIATRA

# APRESENTAÇÃO

Começar o ano pode parecer simples na teoria: é só virar a página, planejar novas metas, organizar a rotina e recomeçar. Mas quem já tentou fazer isso carregando cansaço emocional, ansiedade acumulada e cobranças internas sabe: não é tão simples assim.

Esse eBook não é um manual de produtividade. Ele é um convite. Um espaço onde você pode parar, respirar e se escutar com mais profundidade. É uma coletânea de reflexões e ações práticas que foram inspiradas pelos conteúdos do Janeiro Branco, com base na minha experiência como psiquiatra e nos princípios da terapia cognitivo-comportamental.

A ideia aqui é simples: te ajudar a criar um caminho mais consciente, leve e verdadeiro de cuidado com sua saúde mental.

Vamos juntos, um passo de cada vez.



Dr. Raffael Slaviera  
Médico Psiquiatra

# COMO USAR ESTE GUIA

Esse não é um eBook para ler correndo.

Ele foi feito para ser vivido.

Cada passo pode ser lido, refletido e adaptado para a sua realidade.

Não se cobre para aplicar tudo de uma vez.

Escolha o que fizer mais sentido pra você agora.

Volte sempre que precisar.

A leitura pode ser linear ou aleatória.

Use como um companheiro de caminhada, não como uma nova obrigação.



Dr. Raffael Slaviera  
Médico Psiquiatra

# PASSO 1 — Reduza a Autocobrança

Você não precisa se transformar em uma nova pessoa pra começar o ano. Talvez só precise se acolher mais. A autocobrança excessiva tira o prazer de viver e nos aprisiona em uma ideia de perfeição inalcançável. Quando você começa a se tratar com mais gentileza, tudo muda: suas metas ficam mais leves, suas relações mais saudáveis e sua mente mais clara.

Reflexão: Quantas vezes você se cobrou mais do que apoiou a si mesmo?

Dica prática: Substitua "tenho que" por "escolho" nas frases do dia a dia.

Exercício: Escreva 3 expectativas que deseja soltar e 3 atitudes mais gentis que quer cultivar.

**"Acolher-se é o primeiro passo para mudar com leveza."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

## PASSO 2 — Estabeleça uma Rotina de Sono

Pode parecer básico, mas dormir bem e com regularidade transforma sua saúde mental. O sono regula o humor, melhora a concentração, fortalece a memória emocional e protege sua energia ao longo do dia. Dormir nos mesmos horários é um presente silencioso para sua mente cansada.

- Reflexão: Seu corpo descansa, mas sua mente realmente para?
- Dica prática: Crie um ritual noturno com luz baixa e sem telas por 30 minutos.
- Exercício: Tente dormir e acordar no mesmo horário por 7 dias. Anote como se sente.

**"Dormir bem é o autocuidado que a mente mais agradece."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

## PASSO 3 — Perceba os Sinais de Esgotamento

Muita gente acha que só está mal quando chora ou tem uma crise. Mas o esgotamento emocional chega em silêncio. Ele se disfarça de irritação, cansaço constante, perda de brilho.

Identificar esses sinais no início é um ato de inteligência emocional e autoproteção.

- Reflexão: Estar mal nem sempre é visível. Sua mente avisa com sutilezas.
- Dica prática: Observe sua irritabilidade, sua energia e sua busca constante por distrações.
- Exercício: Faça um check-in emocional 3x ao dia: "O que estou sentindo agora?"

**"Ignorar sinais pequenos pode custar sua paz lá na frente."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra



## PASSO 4 — Resgate o Autocuidado de Verdade

Autocuidado não é luxo, nem uma estética de redes sociais. É saber respeitar os próprios limites, criar pausas, e priorizar o que te recarrega por dentro.

Cuidar de si é estar disponível para a vida.

- Reflexão: Quando foi a última vez que você se colocou como prioridade?
- Dica prática: Agende um tempo para si, como se fosse um compromisso importante.
- Exercício: Crie duas listas: 5 atividades que acalmam seu corpo e 5 que acalmam sua mente.

**"Cuidar de si não é egoísmo. É o começo de tudo."**



Dr. Raffael Slaviera  
Médico Psiquiatra

## PASSO 5 — Tire o Peso de Ser Forte o Tempo Todo

A gente cresceu achando que pedir ajuda é fraqueza. Que chorar é sinal de fragilidade.

Mas ser forte demais o tempo todo adocece. Maturidade emocional é saber pedir apoio quando necessário, e isso é coragem.

- Reflexão: De onde veio essa ideia de que você precisa aguentar tudo sozinho?
- Dica prática: Compartilhe algo com alguém de confiança hoje. Um incômodo, um medo ou uma dúvida.
- Exercício: Complete: "Ser forte demais me impediu de..."

**"Ser humano é mais importante do que ser imbatível."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra



## PASSO 6 — Permita-se Sentir sem Culpa

A vida nos ensina a seguir em frente, mesmo sem ter processado o que ficou pra trás. Mas sentir é necessário. Nomear suas emoções ajuda sua mente a organizá-las. A dor que é sentida pode ser cuidada. A que é ignorada, se acumula.

- Reflexão: O que você tem evitado sentir nos últimos tempos?
- Dica prática: Dê nome à emoção: "Isso é raiva, tristeza, frustração ou medo?"
- Exercício: Escreva uma carta para você mesmo sobre uma dor não validada.

**"Permitir-se sentir é a forma mais honesta de se curar."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

## PASSO 7 — Dê Pausas Sem Culpa

Você não precisa estar produzindo o tempo todo. Parar também é viver.

O descanso não é improdutivo, ele é combustível.

Recarregar a mente é o que te permite seguir com clareza.

- Reflexão: O que você sente quando simplesmente para e não faz nada?
- Dica prática: Tenha uma tarde ou noite por semana sem tarefas. Apenas seja.
- Exercício: Agende um tempo para o ócio criativo: sem metas, sem objetivos, só presença.

**"Parar também é uma forma de seguir."**



Dr. Raffael Slaviera  
Médico Psiquiatra

## PASSO 8 — Recomece, Mesmo que Devagar

Se você sente que ainda não “virou a chave” em 2026, tá tudo bem. Cada um tem seu ritmo.

Recomeçar não é vergonha, é coragem. Não importa o tamanho do passo, contanto que ele te aproxime de você mesmo.

- Reflexão: O que você está esperando para recomeçar?
- Dica prática: Escolha uma única meta leve para retomar essa semana.
- Exercício: Escreva: “Hoje eu recomeço com...” e preencha com algo possível e sincero.

**"Todo dia é dia de começar de novo."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

## PASSO 9 — Reduza o Barulho Digital

A gente vive tão estimulado que o silêncio virou desconfortável. Mas a mente precisa de respiros.

O excesso de telas, notificações e conteúdo nos impede de escutar a nossa própria voz interior.

- Reflexão: Quanto tempo você realmente passa com você, em silêncio?
- Dica prática: Tenha pelo menos 30 minutos por dia sem celular, principalmente ao acordar e antes de dormir.
- Exercício: Fique em silêncio por 10 minutos. Depois escreva o que sentiu.

**"O silêncio que você evita pode ser onde você se encontra."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

## PASSO 10 — Peça Ajuda Antes do Colapso

A gente não precisa esperar tudo piorar pra buscar apoio. Cuidar da saúde mental é um gesto preventivo, não um sinal de fracasso.

O verdadeiro cuidado começa quando você reconhece que não consegue mais sozinho, e tudo bem não conseguir.

- Reflexão: O que está te impedindo de pedir ajuda?
- Dica prática: Tenha contatos de profissionais de confiança salvos e visíveis.
- Exercício: Agende uma conversa com um profissional, mesmo que seja inicial.

**"Quem pede ajuda não falhou. Apenas decidiu se priorizar."**



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra

# MENSAGEM FINAL

Se você chegou até aqui, parabéns. Já deu o primeiro passo mais importante: olhar para si mesmo com mais atenção.

A vida vai seguir com desafios, mas você agora tem um ponto de partida.

Use esse material com carinho. Volte sempre que precisar.

E lembre-se: você não está sozinho.

Com acolhimento,  
Dr. Raffael Slaviero  
Psiquiatra | CRM 38831 | RQE 29968  
Instagram: @dr-raffael-slaviero.psiquiatria



Dr. Raffael Slaviero  
Médico Psiquiatra