



O Protocolo *dos* 7 Minutos



Uma rotina simples para
encerrar o dia, aliviar a tensão
e descansar melhor.



HELENA VALENÇA



COMEÇA AQUI

Sete minutos para deixar o dia terminar

Este protocolo foi criado para os finais de dia em que o corpo está cansado, mas a mente continua trabalhando. Não precisa fazer tudo perfeitamente. Precisa apenas interromper o ritmo durante alguns minutos e escolher um gesto possível.

Como usar: leia o protocolo uma vez com calma. Depois, repita-o no fim do dia durante sete dias. Pode escrever diretamente nas páginas impressas ou usar um caderno ao lado.

O objetivo não é eliminar todos os pensamentos. É criar uma transição clara entre o tempo de responder a tudo e o tempo de descansar.



O que este protocolo é - e o que não é

É uma pausa intencional

Um pequeno intervalo para sair do modo automático e perceber o que está acontecendo dentro de você.

É uma rotina simples

Não exige silêncio perfeito, equipamento, experiência ou uma disposição especial.

É um encerramento possível

Não resolve o dia inteiro. Ajuda você a decidir o que termina agora e o que pode continuar amanhã.

Nota de cuidado: este material é educativo e de apoio pessoal. Não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento por um profissional de saúde. Se o sofrimento for intenso, persistente ou estiver impedindo você de realizar tarefas básicas, procure apoio profissional.

Por que é tão difícil desligar?

O fim do horário não significa necessariamente o fim do estado de alerta. Quando você passa o dia respondendo a pedidos, antecipando problemas e lembrando de tudo, a mente pode continuar agindo como se ainda houvesse algo urgente para resolver.



Tarefas em aberto

O que ficou por concluir tende a voltar à atenção, sobretudo quando finalmente existe silêncio.



Disponibilidade constante

Mensagens, notificações e pedidos criam a sensação de que pode ser interrompida a qualquer momento.



Responsabilidades invisíveis

Lembrar, antecipar, organizar e evitar problemas também consome energia, mesmo quando ninguém vê.



Culpa ao descansar

Quando o descanso parece um prêmio que ainda não mereceu, o corpo para, mas a mente continua em serviço.

Desligar não é obrigar a mente a ficar vazia. É comunicar, através de ações concretas, que já não precisa responder a tudo neste momento.

Sinais de que está chegando ao limite

Assinale o que você reconheça nos seus finais de dia. Esta lista não serve para se julgar. Serve para perceber quando a pausa deixa de ser opcional e passa a ser necessária.

- ☐ Irritação sem um motivo claro ou desproporcional ao que aconteceu.
- ☐ Dificuldade em ouvir ou responder com paciência.
- ☐ Sensação de que todo mundo precisa de alguma coisa de você.
- ☐ Pensamentos acelerados ou repetitivos.
- ☐ Tensão nos ombros, mãos, testa ou mandíbula.
- ☐ Vontade de desaparecer durante algumas horas.
- ☐ Dificuldade em adormecer, apesar do cansaço.
- ☐ Sensação persistente de que ainda falta fazer alguma coisa.
- ☐ Necessidade de verificar mensagens sem existir urgência real.
- ☐ Dificuldade em escolher até coisas simples.

Lembre-se

Quanto mais cedo reconhecer os seus sinais, menos precisa esperar pelo esgotamento para parar.

Como preparar os sete minutos

Não precisa criar um ambiente perfeito. Precisa apenas reduzir, durante alguns minutos, aquilo que chama você para fora de si mesma.

1

Silencie o celular

Ative o modo silencioso ou "não incomodar". Se possível, coloque-o fora do alcance da mão.

2

Interrompa a disponibilidade

Avise, quando for necessário: "Preciso de alguns minutos. Já volto."

3

Escolha uma posição confortável

Você pode se sentar, ficar de pé ou se apoiar. Não é preciso manter uma postura rígida.

4

Não organize tarefas

Estes minutos não são para melhorar a lista, responder a mensagens ou preparar tudo para amanhã.

5

Não tente resolver problemas

O protocolo serve para identificar, separar e encerrar - não para encontrar todas as respostas.

1

MINUTO 1

Interromper

O primeiro minuto existe para quebrar o movimento automático e marcar o início da pausa.

Frase de início

Durante os próximos sete minutos, não preciso resolver nada.

Faça isto agora:

- ☐ Interrompa o que está fazendo.
- ☐ Pouse os objetos que tem nas mãos.
- ☐ Olhe ao seu redor e identifique três coisas que consegue ver.
- ☐ Perceba o contato dos pés com o chão ou do corpo com a cadeira.
- ☐ Reconheça mentalmente: “A pausa começou.”

Você não precisa se sentir calma para começar. O primeiro passo é apenas parar de acrescentar novas exigências ao momento.

2

MINUTO 2

Respirar sem pressa

Não é um teste de respiração. É uma forma simples de reduzir o ritmo sem forçar o corpo.

Durante cerca de um minuto:

- 1 Inspire naturalmente, sem tentar encher demais os pulmões.
- 2 Expire um pouco mais devagar do que inspirou.
- 3 Faça uma pequena pausa confortável e deixe a próxima inspiração acontecer.
- 4 Repita sem contar, prender a respiração ou procurar perfeição.

Evite: inspirações muito profundas, retenções longas ou qualquer exercício que te cause tonturas ou desconforto. Se isso acontecer, volte a respirar normalmente.

Pergunta silenciosa: consigo permitir que a próxima expiração dure apenas um pouco mais?

3

MINUTO 3

Soltar o corpo

A tensão do dia costuma permanecer em pequenas contrações que já deixou de notar.

Percorra o corpo sem pressa:

Mandíbula

Separe ligeiramente os dentes e deixe a língua repousar.

Ombros

Deixe-os descer, sem os empurrar para trás.

Mãos

Abra os dedos e deixe de apertar o que estiver segurando.

Abdômen

Permita que se mova naturalmente com a respiração.

Pernas e pés

Descruze-os, quando for confortável, e sinta o apoio.

Pergunta do minuto

Onde o seu corpo está guardando o dia?

4

MINUTO 4

Dar nome ao peso

Aquilo que parece “tudo” torna-se um pouco mais manejável quando recebe um nome concreto.

1. O que mais me cansou hoje?

2. Em que momento senti que já não conseguia continuar ao mesmo ritmo?

3. Estou cansada pelo que aconteceu ou pelo que tentei impedir que acontecesse?

4. Estou carregando algo que pertence a outra pessoa?

Não precisa contar a história inteira. Experimente resumir o principal peso numa frase:
“Hoje, o que mais me pesou foi...”

5

MINUTO 5

Separar responsabilidades

Nem tudo o que ocupa a sua mente exige uma resposta sua - e nem tudo exige resposta hoje.

1

É minha responsabilidade

Algo que depende realmente de mim e precisa de uma ação concreta.

2

Posso adiar

É importante, mas não precisa ser resolvido antes de descansar.

3

Posso pedir ajuda

Não precisa ser feito apenas por mim ou pode ser dividido.

4

Não me pertence

É uma emoção, escolha, consequência ou tarefa de outra pessoa.

Separar o que está ocupando a sua mente

Escreva apenas palavras ou frases curtas. O objetivo não é criar uma nova lista de tarefas, mas retirar os pesos do pensamento e colocá-los num lugar visível.

O que está pesando	Categoria	Próximo gesto

Categorias sugeridas: é minha | pode esperar | posso pedir ajuda | não me pertence

6

MINUTO 6

Escolher uma única necessidade

Depois de separar os pesos, escolha apenas um gesto de cuidado para este momento.

- ☐ Beber um copo de água.
- ☐ Tomar um banho sem pressa.
- ☐ Ficar em silêncio durante alguns minutos.
- ☐ Desligar as notificações até amanhã.
- ☐ Deitar-me mais cedo.
- ☐ Pedir espaço ou privacidade.
- ☐ Cancelar uma tarefa não essencial.
- ☐ Preparar apenas o indispensável para a manhã seguinte.
- ☐ Pedir ajuda numa tarefa concreta.
- ☐ Escolher outra necessidade simples: _____

Uma necessidade escolhida com clareza é mais útil do que uma lista de dez formas de autocuidado que não consegue cumprir.



Encerrar o dia

O último minuto transforma a pausa num sinal claro: o dia de hoje terminou o suficiente.

Escolha um pequeno ritual de encerramento:

- ☐ Guardar o papel ou fechar este PDF.
- ☐ Fechar o computador e afastá-lo do local de descanso.
- ☐ Apagar uma luz e deixar apenas uma iluminação suave.
- ☐ Trocar de roupa e preparar o corpo para descansar.
- ☐ Arrumar apenas o objeto que marca o fim do trabalho.
- ☐ Dizer em voz baixa a frase de encerramento.

Frase de encerramento

O que não ficou resolvido hoje pode esperar até amanhã.

Não precisa acreditar completamente na frase. Basta permitir que ela seja a última decisão do dia.

O protocolo completo

Sete passos, um minuto por passo. Não é necessário controlar o tempo com rigor. Use os minutos como uma sequência, não como uma obrigação.

1

Interromper

Parar, pousar, observar e reconhecer que a pausa começou.

2

Respirar

Expirar um pouco mais devagar, sem forçar.

3

Soltar

Relaxar mandíbula, ombros, mãos, abdômen e pernas.

4

Nomear

Identificar o principal peso do dia numa frase.

5

Separar

Distinguir o que é seu, o que pode esperar, o que pode ser compartilhado e o que não pertence a você.

6

Escolher

Responder a uma única necessidade possível.

7

Encerrar

Fazer um gesto concreto e declarar o dia terminado.

Quando só tem 90 segundos

Use esta versão quando não conseguir reservar sete minutos. O objetivo continua sendo interromper, reconhecer e escolher o que pode esperar.

0-15 s

INTERROMPER

Pouse o que tem nas mãos e sinta os pés no chão.

15-35 s

EXPIRAR

Faça três expirações lentas e confortáveis.

35-50 s

SOLTAR

Abaixe os ombros, relaxe a mandíbula e abra as mãos.

50-70 s

NOMEAR

Diga: "O principal peso neste momento é..."

70-90 s

ADIAR

Decida uma coisa que não será resolvida agora.

Mesmo uma pausa curta conta. O que importa é deixar de acrescentar urgência ao momento.

O que pode esperar até amanhã

Escreva apenas aquilo que a sua mente continua repetindo. Depois, decida conscientemente que não será resolvido esta noite.

Uma tarefa que pode esperar

Uma conversa que não precisa acontecer agora

Uma preocupação que não consigo resolver esta noite

Algo que pertence a outra pessoa

A única coisa que farei antes de descansar

Hoje, terminar o suficiente é suficiente.

Plano de sete dias

Durante uma semana, repita o protocolo no mesmo período aproximado do dia. Não procure uma transformação perfeita. Observe apenas o que muda antes e depois da pausa.

Mantenha simples

Use o protocolo como está antes de tentar melhorá-lo.

Registre o mínimo

Uma palavra e um número são suficientes para acompanhar o dia.

Não compense

Se falhar um dia, continue no seguinte. Não precisa recomeçar.

Procure padrões

Observe horários, tarefas, pessoas e pensamentos que aparecem repetidamente.

Antes e depois

Escala sugerida: 0 = sem tensão | 10 = tensão máxima neste momento.

Dias 1 e 2

DIA 1

Reconhecer o peso

No minuto 4, identifique os três assuntos que mais voltam à sua mente. Escolha apenas o principal.

Tensão antes: ____ Tensão depois: ____

DIA 2

Observar o corpo

No minuto 3, observe onde a tensão aparece primeiro: mandíbula, ombros, mãos, abdômen ou pernas.

Tensão antes: ____ Tensão depois: ____

Registro breve

O que mais pesava:

A necessidade que escolhi:

O que mudou depois da pausa:

Dias 3 e 4

DIA 3

Separar responsabilidades

Coloque cada peso numa categoria: é meu, pode esperar, posso pedir ajuda ou não me pertence.

Tensão antes: ____ Tensão depois: ____

DIA 4

Proteger a pausa

Silencie as notificações durante uma hora depois do protocolo e observe o que sente.

Tensão antes: ____ Tensão depois: ____

Registro breve

O que percebi que não me pertencia:

O que decidi adiar:

Como reagi ao silêncio das notificações:

Dias 5, 6 e 7

Pedir ajuda

Escolha uma tarefa concreta que possa ser compartilhada ou delegada.

5

Escolher menos

Cancele ou adie conscientemente uma tarefa não essencial.

6

Rever a semana

Compare os seus sinais, tensões e necessidades ao longo dos sete dias.

7

O que aprendi sobre os meus finais de dia



Descansar não apaga o que existe.
Devolve condições para você voltar a
olhar para isso amanhã.

Não precisa terminar todos os problemas para terminar o dia. Precisa apenas de reconhecer o que já chega, escolher o próximo gesto possível e permitir que o resto espere.

HELENA VALENÇA

O PROTOCOLO DOS 7 MINUTOS

O PROTOCOLO DOS 7 MINUTOS

Os 7 passos

1

Interromper

Interrompa e reconheça que a pausa começou.

2

Respirar

Expire um pouco mais devagar.

3

Soltar

Relaxe mandíbula, ombros e mãos.

4

Nomear

Diga o que mais te pesou hoje.

5

Separar

Decida o que é seu e o que pode esperar.

6

Escolher

Responda a uma única necessidade.

7

Encerrar

Faça um gesto que marque o fim do dia.

O que não ficou resolvido hoje pode esperar até amanhã.

HELENA VALENÇA

O PROTOCOLO DOS 7 MINUTOS

Versão rápida de 90 segundos

0-15 s

INTERROMPA

Pouse o que tem nas mãos.

15-35 s

EXPIRE

Faça três expirações lentas.

35-50 s

SOLTE

Abaixe os ombros e abra as mãos.

50-70 s

NOMEIE

Diga qual é o principal peso.

70-90 s

ADIE

Escolha o que pode esperar.

Mesmo uma pausa curta conta.

HELENA VALENÇA

Plano de 7 dias

Repita o protocolo uma vez por dia e registre apenas o essencial. Use a escala de 0 a 10 para comparar a tensão antes e depois.

Dia	Tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Tensão depois
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

O que mudou ao longo da semana

Em que dias senti mais tensão?

Que peso apareceu mais vezes?

Que necessidade escolhi com maior frequência?

O que consegui adiar sem consequências graves?

A quem poderia pedir mais ajuda?

Que ritual de encerramento funcionou melhor?

O que quero manter a partir de agora?

O que pode esperar até amanhã

Retire os assuntos da cabeça e coloque-os no papel. Depois, decida conscientemente o que não será resolvido esta noite.

Uma tarefa que pode esperar

Uma conversa que não precisa acontecer agora

Uma preocupação que não consigo resolver esta noite

Algo que pertence a outra pessoa

A única coisa que farei antes de descansar

Hoje, terminar o suficiente é suficiente.