



planner

BURNOUT

2024



Material criado por:

Marcela
Reis

 @marcelareiscontroller

Apoio:

e instituto
bem do estar

Quem sou eu

Marcela Reis

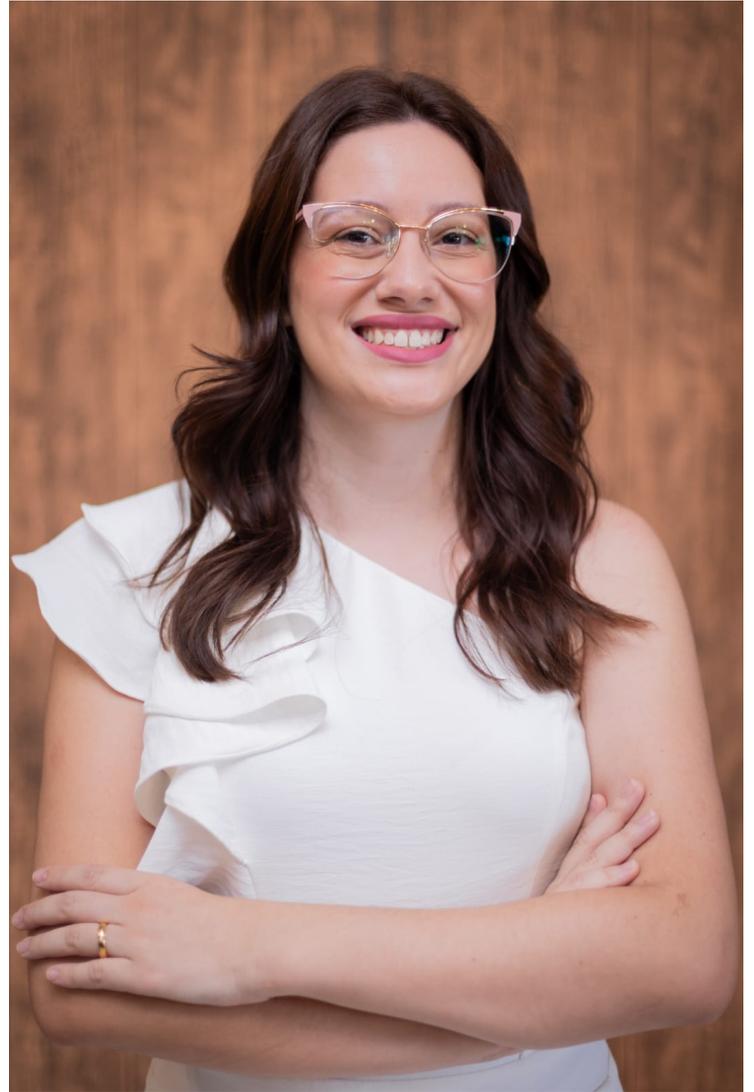
Nascida em São Carlos, interior de SP, mas passou grande parte da vida em Campo Grande -MS e, atualmente, reside em Araraquara-SP. Teve que aprender a lidar com a dor da perda e a saudade desde muito pequena e isso só tornou a sua conexão com Deus ainda maior.

Curiosa e aspirante por tecnologia e inovação, formou-se em Direito, mas não se via advogando. Buscou especialização nas carreiras inovadoras do mundo jurídico e se encontrou na Controladoria Jurídica.

Após anos trabalhando no cargo de liderança e ter adoecido por Burnout, teve que fazer uma pausa para cuidar da saúde física e mental. Durante esse período descobriu a paixão pela escrita, onde se tornou colunista voluntária no Instituto Bem do Estar.

Compartilha tudo o que está vivendo e aprendendo com a Síndrome de Burnout, com a finalidade de levar as pessoas a terem uma reflexão sobre a importância dos cuidados com a saúde física e mental e acredita que o autoconhecimento, amor e o respeito são as chaves para a construção de um mundo melhor.

Idealizadora do projeto (Re)Conecte-se: transformando vidas e trabalho na Semana Municipal de Araraquara de Conscientização e Combate à Síndrome de Burnout .



(RE)
CONE
CTE
-SE

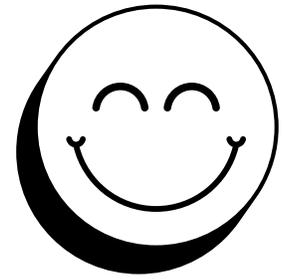


Contato:

 Instagram
@marcelareiscontroller

 LinkedIn
www.linkedin.com/in/marcela-reis-cjeanalistadepessoas/

Instruções



ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!

Esse Planner, foi desenvolvido como uma ferramenta complementar ao tratamento da Síndrome de Burnout, pois além de ajudar a relatar para o médico tudo o que tem acontecido contigo durante o mês, ela ajuda a identificar todos os sintomas/sentimentos mais frequentes e quais os possíveis gatilhos e as causas responsáveis pela sua dor. Além disso, pode auxiliar, as pessoas que ainda não receberam o diagnóstico da Síndrome de Burnout, pois por mais que os sintomas possam estar presentes no seu dia a dia, muitas vezes não relacionamos o problema ao local de trabalho ou sequer relacionamos à essa doença, mas ao anotar as informações, ou seja, cada sintoma, poderá te ajudar a descobrir o motivo da sua dor quando levar ao médico. São essas pequenas doses de atitudes diárias que te ajudarão entender melhor o que está passando e até receber o diagnóstico mais rápido.

Observe a sua dor, tome os cuidados com seu corpo e sua mente e converse com o seu médico para seguir o tratamento ideal para o seu caso! **Lembrando que esse material não substitui o tratamento médico!**

Como o Planner do funciona?

Mural dos sonhos: Este é seu espaço para vislumbrar e cultivar suas aspirações mais profundas. Nele, você pode visualizar suas metas e objetivos, tornando-se um farol de inspiração durante sua jornada de recuperação.

Metas para 2024: Reserve este espaço para delineamento claro de suas metas para o próximo ano. Estas não só fornecerão direção, mas também criarão uma estrutura firme para seu progresso contínuo.

Calendário Mensal: aqui você vai anotar os principais compromissos do mês, como por exemplo: os dias que pratica atividade física, meditação, passeios e viagens, tratamento complementar (no meu caso eu faço fisioterapia pélvica e psicoterapia, então coloco os dias das minhas sessões), e o que mais você deseja colocar. Existe também, um campos motivacional e de gratidão:destinados a inspirar e incentivar. Não subestime o poder do positivismo na sua jornada de recuperação.

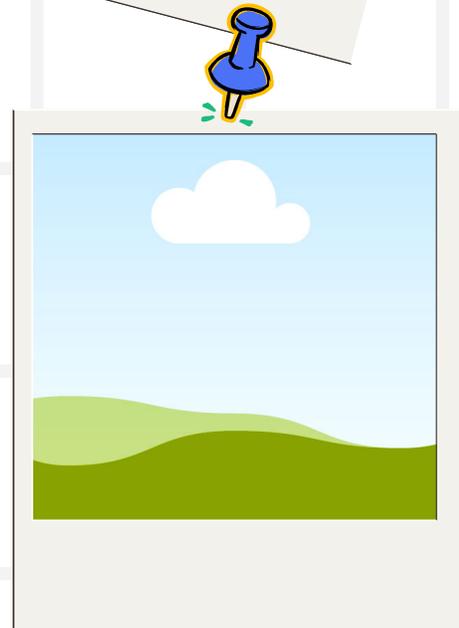
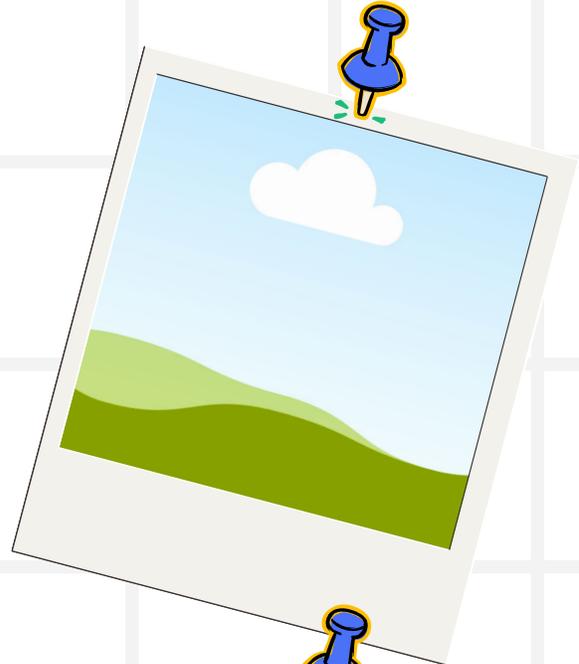
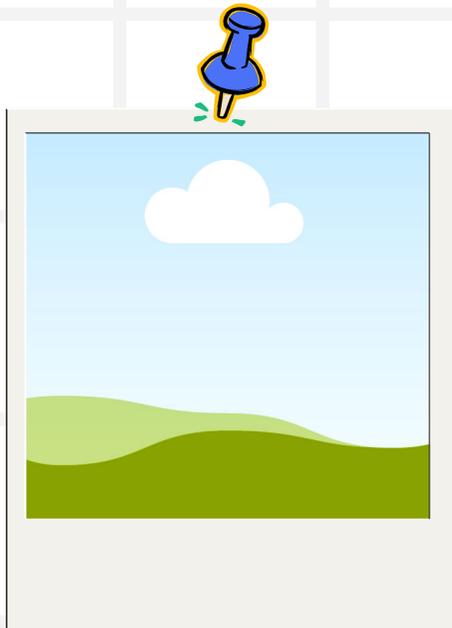
Identificado os sintomas: uma coluna de sintomas e ao lado temos as colunas com os dias do mês, é necessário que você preencha diariamente o planner, assinalando com um “X” todos os sintomas que surgirem no seu dia a dia, inclusive, pode anotar, também, no campo observação, os sintomas que você não acredita estar relacionado ao Burnout, pois quando levar na sua consulta, o médico poderá analisar melhor o caso.

Medicamentos prescritos: Um espaço dedicado para listar e acompanhar medicamentos e consultas, garantindo um tratamento consistente e eficaz.

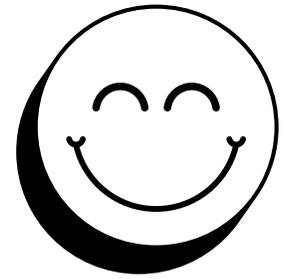
Mural dos sonhos



Bem-vindo ao seu cantinho dos sonhos, onde cada visão toma forma. Celebre a realização de cada sonho, pois aqui, o caminho é tão encantador quanto o destino.



Instruções



RODA DA VIDA

Passo a Passo para Preencher e Analisar a Roda da Vida

1. Identificação das Áreas-Chave:

- Inicie pensando nas diferentes esferas da sua vida: carreira, finanças, saúde, relacionamentos, lazer, entre outras. Imagine cada área como uma peça fundamental do quebra-cabeça que é a sua vida.

2. Atribuição de Pontuações com Sinceridade:

- Ao atribuir notas de 0 a 10 para cada área, seja honesto consigo mesmo. Não se preocupe com o que os outros podem pensar; este exercício é sobre como você realmente se sente.

3. Conectando os Pontos - Uma Jornada Pessoal:

- Ao unir os pontos, observe a forma que a "roda" cria. Isso é único para cada pessoa. Imagine essa "roda" como a trajetória da sua jornada pessoal, com altos e baixos, mas sempre em movimento.

4. Analisando a Geografia Emocional:

- Olhe para a roda com compaixão. Setores menores podem representar desafios emocionais. Este é um mapa da sua geografia emocional. Às vezes, os terrenos mais acidentados são os que mais precisam de atenção.

5. Reflexão Profunda:

- Tire um momento para refletir sobre as emoções que surgem ao observar sua "roda". Pergunte a si mesmo: O que essas pontuações revelam sobre meus anseios e prioridades emocionais?

6. Compromisso com o Crescimento:

- Encare as áreas com pontuações mais baixas como oportunidades de crescimento pessoal. Em psicologia comportamental, cada pequeno passo é uma vitória. Estabeleça metas realistas para melhorar essas áreas gradualmente.

Material criado por:

Marcela
Reis

 @marcelareiscontroller

Apoio:

 instituto
bem do estar

Janeiro | 2024

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

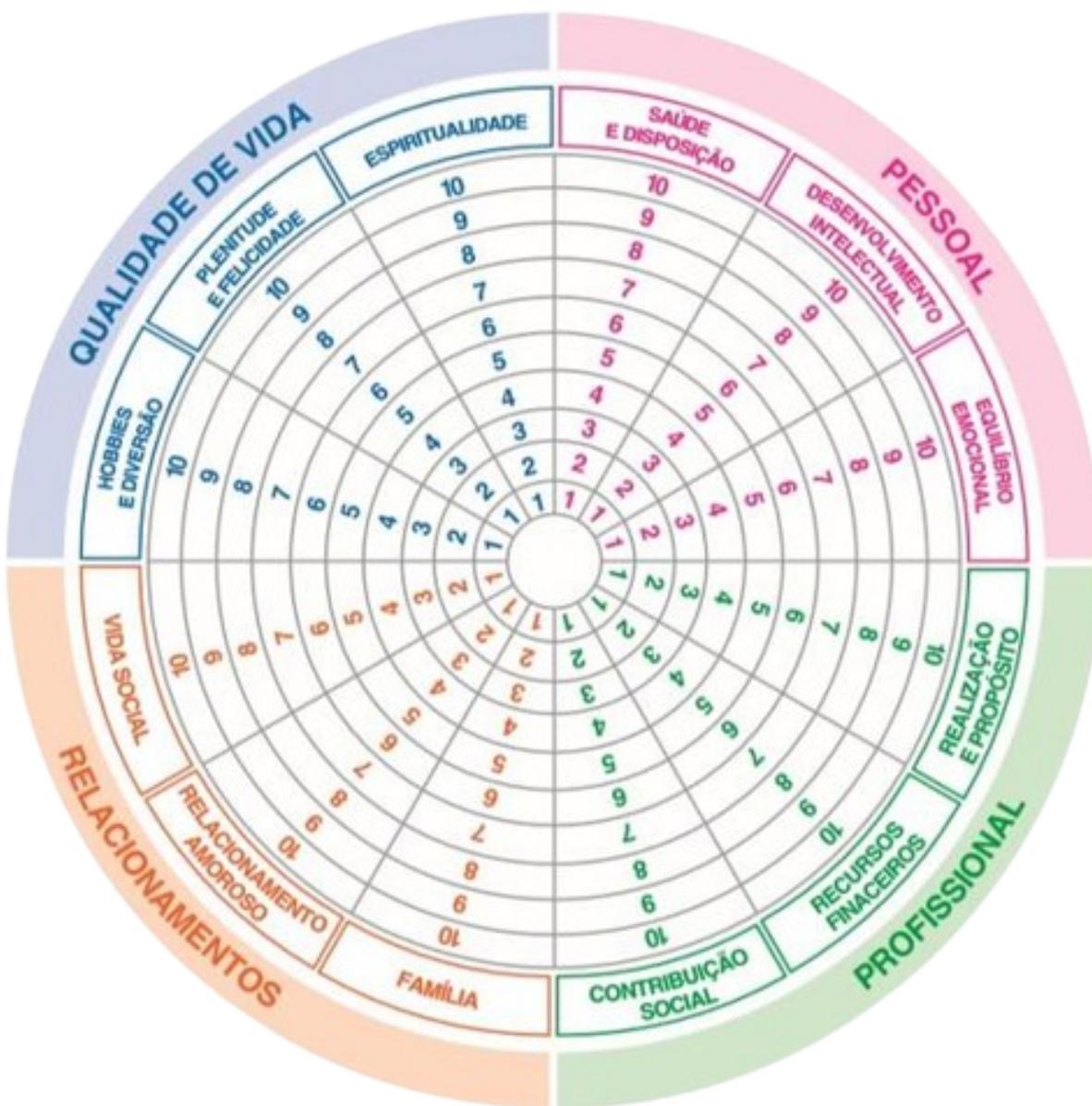
Minha motivação do mês



Roda da vida



A Roda da Vida oferece uma visão ampla da sua vida, ajudando a identificar áreas que precisam de atenção no momento atual. Ao integrar essa prática ao seu você se compromete com o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal contínuo, criando um guia visual para a busca de harmonia e da realização pessoal.





Janeiro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Dor de cabeça/Enxaqueca																																
Insônia																																
Náuseas/Vômito																																
Mudança de humor																																
Perda de memória																																
Cansaço excessivo, físico e mental																																
Isolamento																																
Crise de ansiedade																																
Dificuldade para raciocinar																																
Alterações no apetite																																
Dor no corpo																																
Desmotivação																																
Outros sintomas (colocar em obs)																																



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Janeiro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



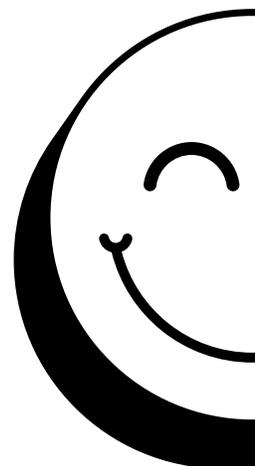
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

--



Fevereiro | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Minha motivação do mês





Fevereiro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Fevereiro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



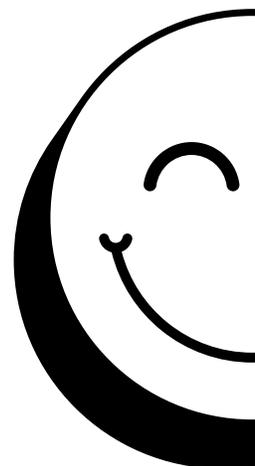
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

--



Março | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Minha motivação do mês





Março | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Março

2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



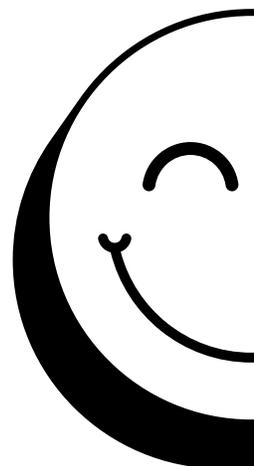
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

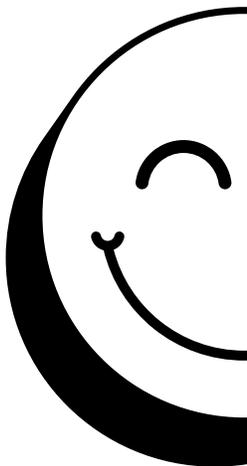
--



Abril | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

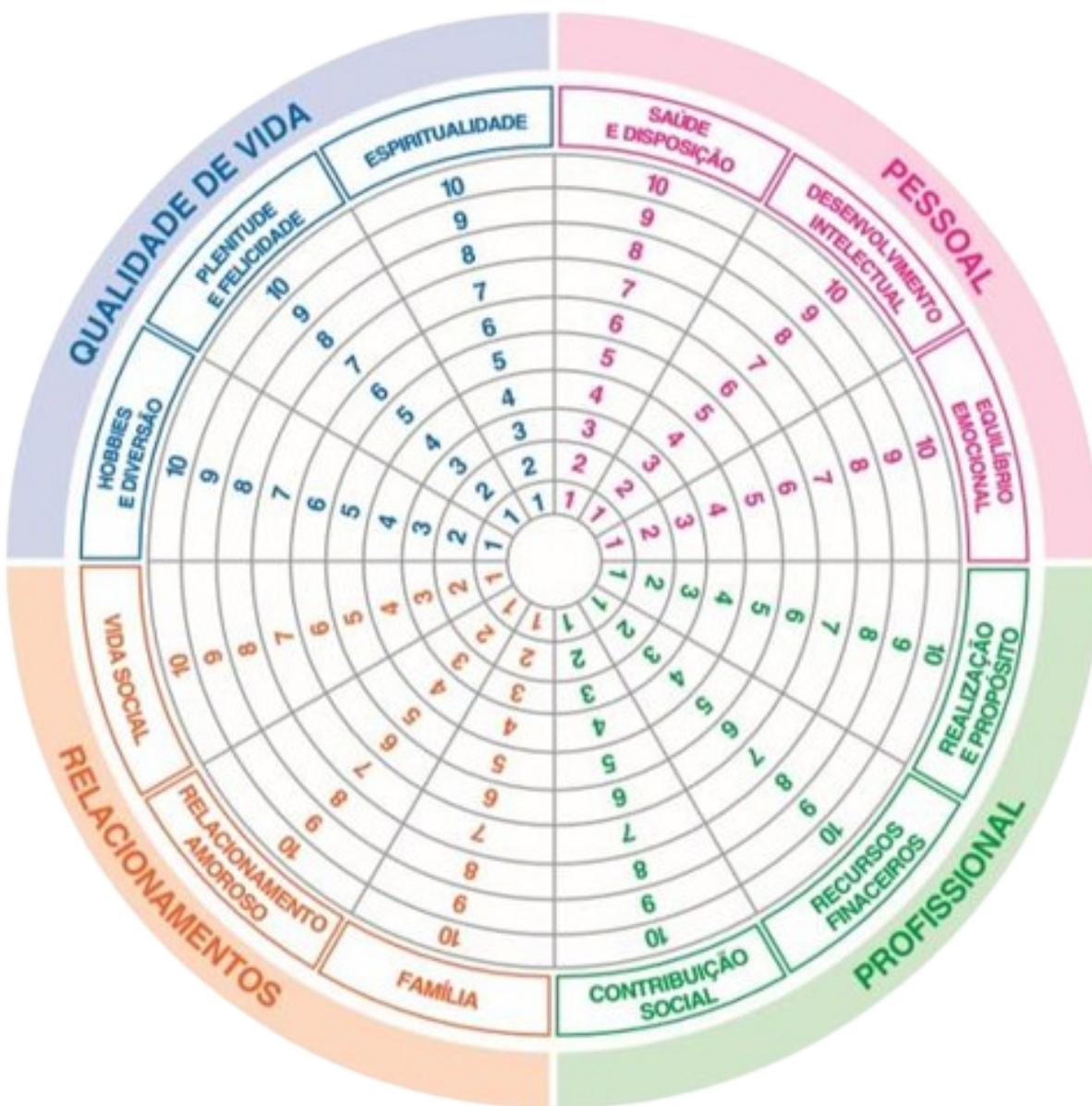
Minha motivação do mês



Roda da vida



A Roda da Vida oferece uma visão ampla da sua vida, ajudando a identificar áreas que precisam de atenção no momento atual. Ao integrar essa prática ao seu você se compromete com o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal contínuo, criando um guia visual para a busca de harmonia e da realização pessoal.





Abril | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Abril

2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



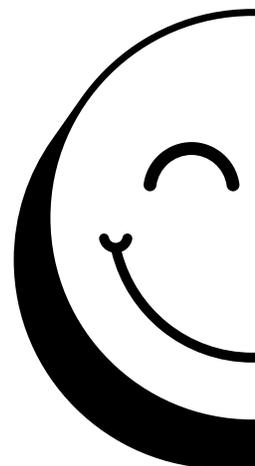
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

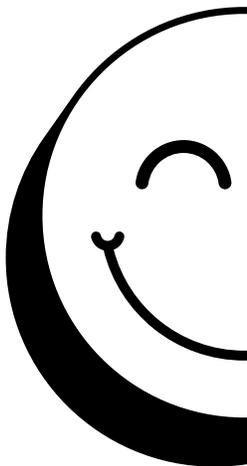
--



Mais | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Minha motivação do mês





Mais | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Mais

2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



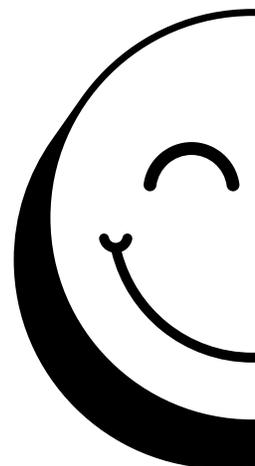
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

--



Junho | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Minha motivação do mês





Junho | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Dor de cabeça/Enxaqueca																																
Insônia																																
Náuseas/Vômito																																
Mudança de humor																																
Perda de memória																																
Cansaço excessivo, físico e mental																																
Isolamento																																
Crise de ansiedade																																
Dificuldade para raciocinar																																
Alterações no apetite																																
Dor no corpo																																
Desmotivação																																
Outros sintomas (colocar em obs)																																



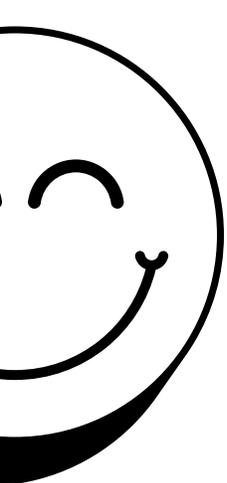
Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Junho

2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



Empty rectangular box for recording prescribed medication, with a hatched pattern on the right side.



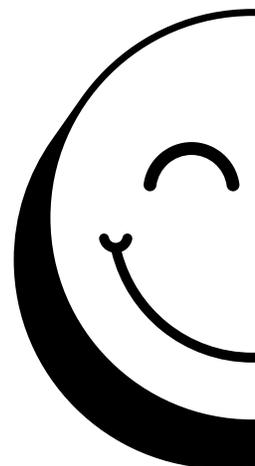
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

Empty rectangular box for recording medication times, with a hatched pattern on the right side.



CONSULTAS DO MÊS:

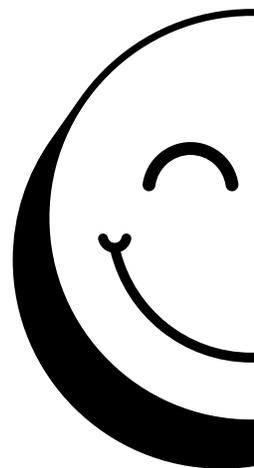
Empty rectangular box for recording monthly consultations, with a hatched pattern on the right side.



Julho | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

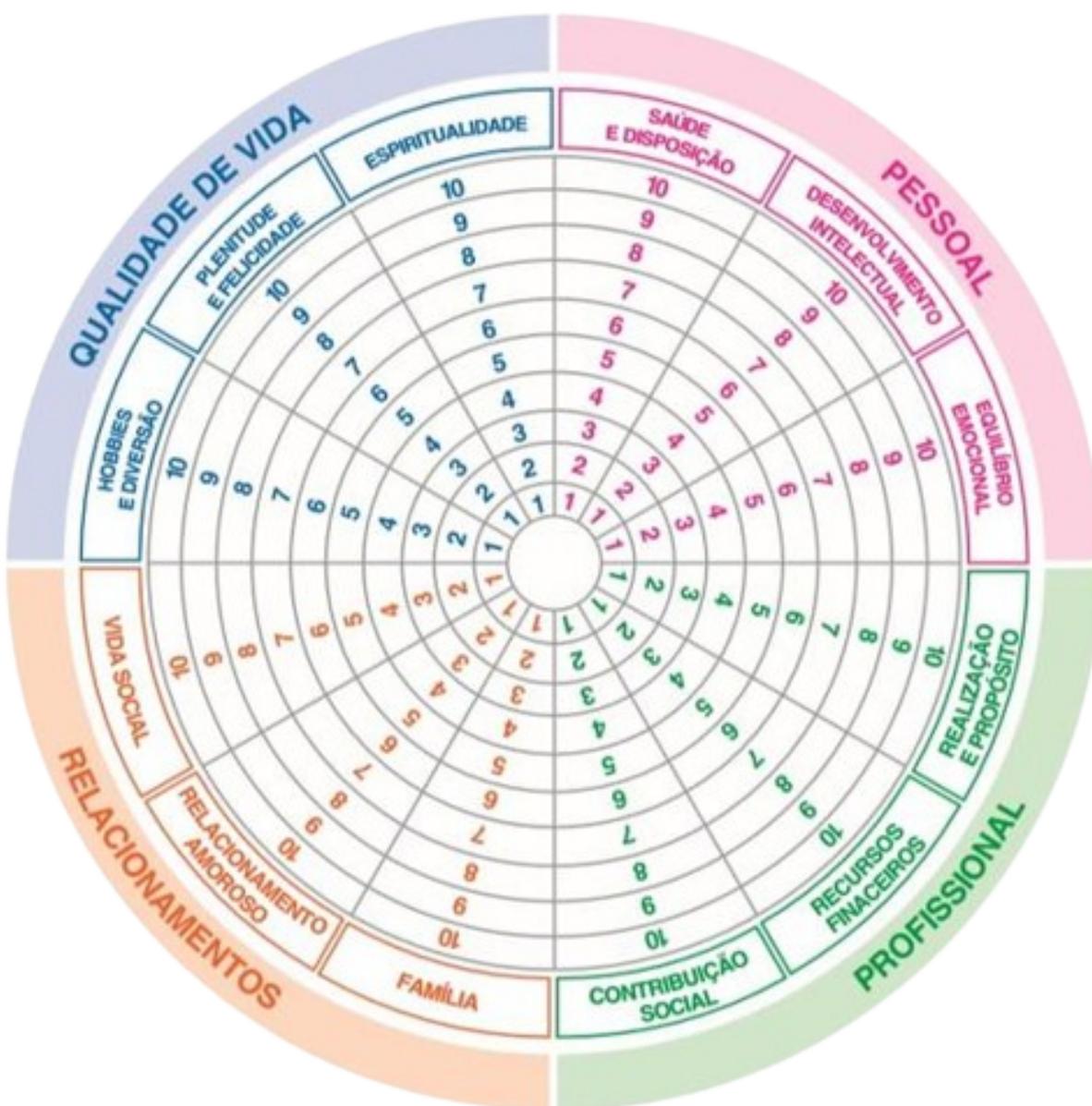
Minha motivação do mês



Roda da vida



A Roda da Vida oferece uma visão ampla da sua vida, ajudando a identificar áreas que precisam de atenção no momento atual. Ao integrar essa prática ao seu você se compromete com o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal contínuo, criando um guia visual para a busca de harmonia e da realização pessoal.





Julho | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Julho

2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



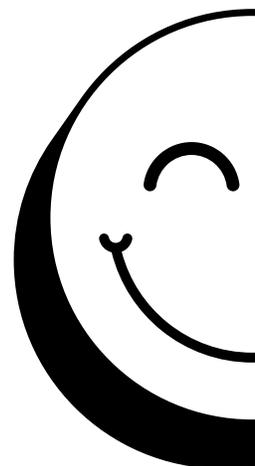
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

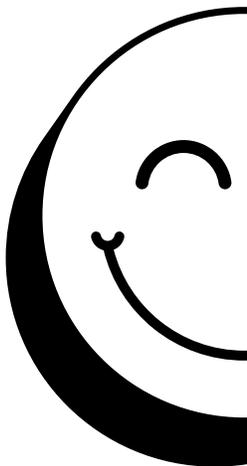
--



Agosto | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Minha motivação do mês





Agosto | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Agosto | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



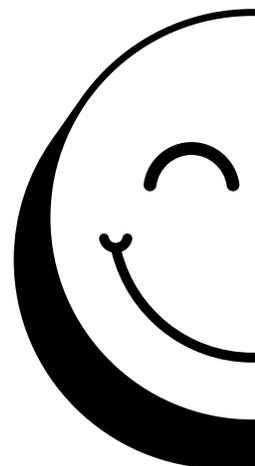
MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Setembro | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Minha motivação do mês





Setembro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Setembro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



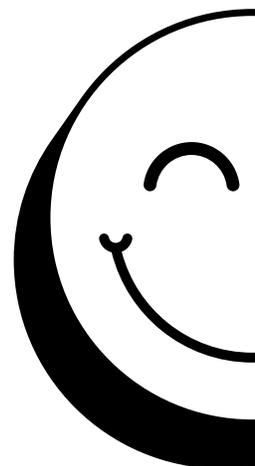
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

--



Outubro | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Minha motivação do mês





Outubro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Outubro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



--



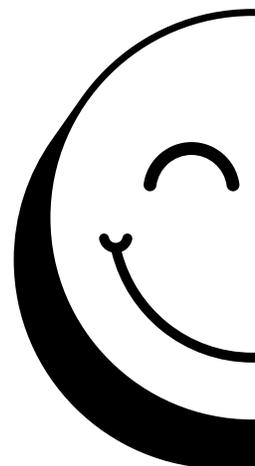
HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:

--



CONSULTAS DO MÊS:

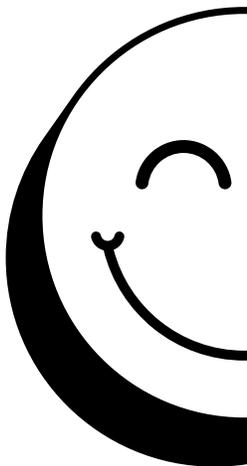
--



Novembro | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Minha motivação do mês





Novembro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Novembro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



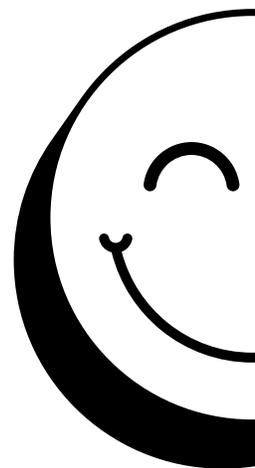
CONSULTAS DO MÊS:



Dezembro | 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

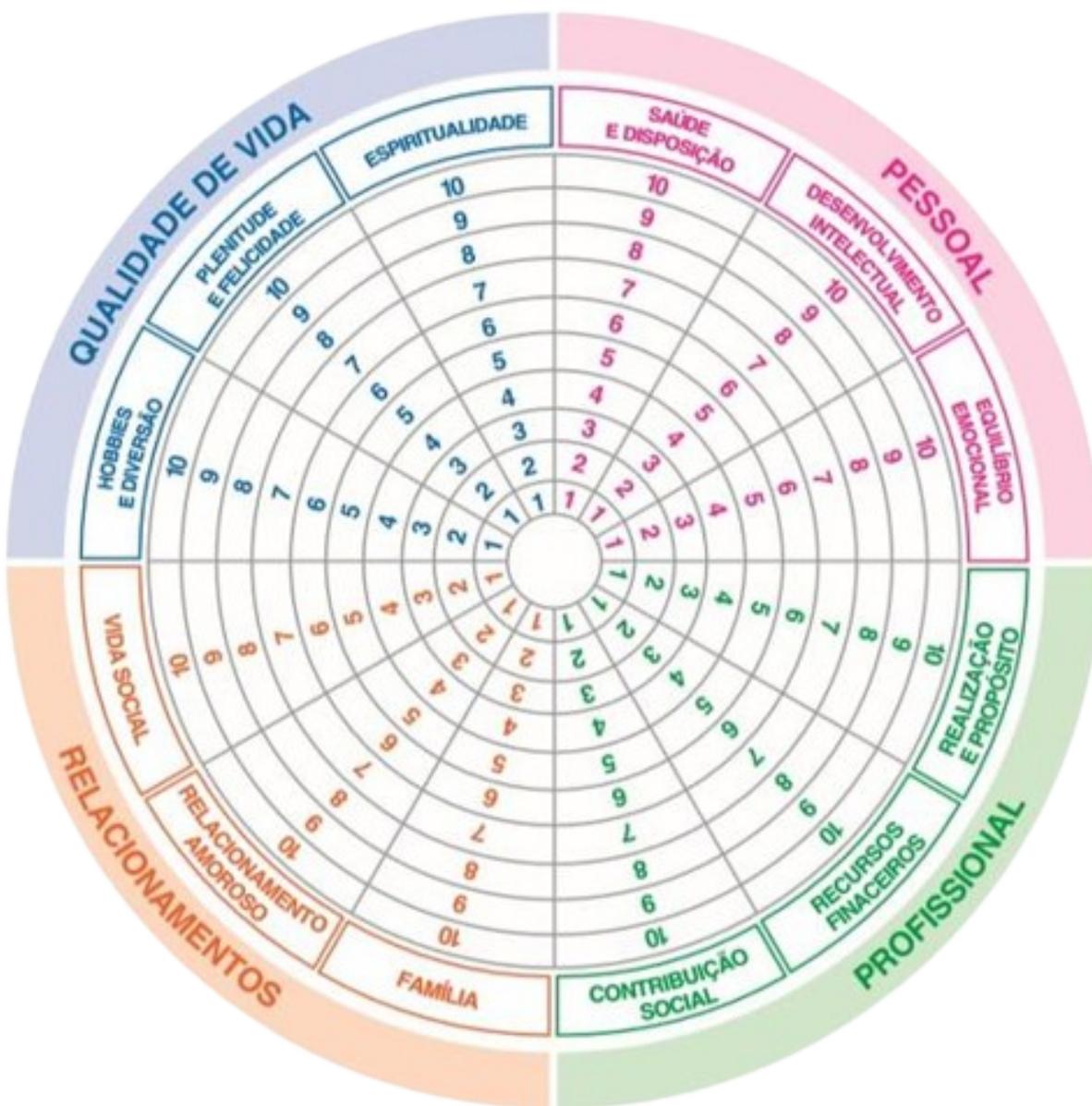
Minha motivação do mês



Roda da vida



A Roda da Vida oferece uma visão ampla da sua vida, ajudando a identificar áreas que precisam de atenção no momento atual. Ao integrar essa prática ao seu você se compromete com o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal contínuo, criando um guia visual para a busca de harmonia e da realização pessoal.





Dezembro | 2024

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Obs.:





Dezembro | 2024

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



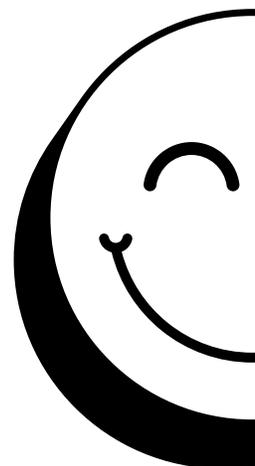
MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Cantinho da leitura

Pratique a leitura: uma pausa para conforto, aprendizado e reflexão!

Livros do ano

<input type="checkbox"/>	_____

Material criado por:

marcela
Reis
 @marcelareiscontroller

Apoio:

 instituto
bem do estar

Onde buscar apoio

Mapa da Saúde Mental

Home

Olá! Que bom que você chegou! Aqui você vai encontrar informações confiáveis sobre locais disponíveis para ajudar você gratuitamente ou de maneira voluntária. Tão importante quanto saber a hora de procurar...

Mapa da Saúde Mental / Nov 23, 2023

Material criado por:

Marcela
Reis



@marcelareiscontroller

Apoio:

b instituto
bem do estar



Lembre-se:

VOCÊ NÃO ESTÁ

SOZINHO(A)!

