



## Plano Pessoal de Autocuidado

Objetivo: Definir pequenas ações diárias ou semanais que recarreguem corpo e mente, criando hábitos sustentáveis para prevenir burnout.

### Desafio Atual

O que tem mais te esgotado ultimamente?

Exemplo: noites mal dormidas, falta de tempo sozinha, cobranças excessivas.

---

---

---

---

### Três Mudanças Possíveis

Liste 3 pequenas mudanças que podem aliviar esse esgotamento:

Exemplo: Dormir 30 minutos mais cedo, delegar uma tarefa, retomar um hobby.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Primeira Ação

Qual dessas mudanças é a mais simples de começar hoje?

---

### Reflexão Final

O que muda na sua vida quando você se coloca como prioridade sem culpa?

---

---

---

---



Amanda B. Moraes

Autora e Biomédica

Autocuidado é como reabastecer um avião em pleno voo: você não pode parar, mas precisa de combustível para seguir sem cair. Cuidar de si não é um luxo pontual, é uma manutenção contínua para voar mais alto.

Se você se coloca em último lugar o tempo todo, uma hora não sobra mais nada de você.