

# CUIDO BEM DE MIM?

Leia cada afirmação e marque SIM ou NÃO, de acordo com o que acontece na maior parte do tempo na sua rotina

- 1. Tenho reservado momentos de descanso, lazer ou atividades que me dão prazer.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 2. Consigo vivenciar momentos de tranquilidade e relaxamento no meu dia a dia.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 3. Tenho conseguido me desligar das telas e do trabalho fora do horário necessário.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 4. Mantenho contato e vínculos com pessoas importantes para mim.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 5. Consigo compartilhar pensamentos e sentimentos com alguém de confiança.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 6. Tenho cuidado da minha alimentação de forma minimamente equilibrada.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 7. Durmo horas suficientes para me sentir descansado(a) na maior parte dos dias.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 8. Mantenho-me fisicamente ativo(a), mesmo que com pequenas movimentações ao longo do dia.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 9. Tenho estado atento(a) à minha saúde física e emocional.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 10. Consigo pedir ajuda quando percebo que preciso.  
☐ SIM    ☐ NÃO

Conte quantas respostas “SIM” você marcou:

1 a 3 respostas “SIM”

Seu autocuidado pode estar reduzido neste momento. Isso pode ocorrer em períodos de maior estresse ou cansaço. Vale observar, com gentileza, o que pode ser ajustado aos poucos.

4 a 7 respostas “SIM”

Você apresenta alguns hábitos de autocuidado, mas ainda há espaço para fortalecê-los, especialmente no que diz respeito a pausas, descanso e apoio emocional.

8 a 10 respostas “SIM”

Você demonstra uma boa presença de comportamentos de autocuidado no seu dia a dia. Procure manter esses hábitos, respeitando seus limites e necessidades.

Mês de  
**Conscientização**  
sobre a **Saúde**  
**Mental** ☺  
**Emocional**

# CUIDO BEM DE MIM?

Leia cada afirmação e marque SIM ou NÃO, de acordo com o que acontece na maior parte do tempo na sua rotina

- 1. Tenho reservado momentos de descanso, lazer ou atividades que me dão prazer.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 2. Consigo vivenciar momentos de tranquilidade e relaxamento no meu dia a dia.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 3. Tenho conseguido me desligar das telas e do trabalho fora do horário necessário.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 4. Mantenho contato e vínculos com pessoas importantes para mim.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 5. Consigo compartilhar pensamentos e sentimentos com alguém de confiança.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 6. Tenho cuidado da minha alimentação de forma minimamente equilibrada.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 7. Durmo horas suficientes para me sentir descansado(a) na maior parte dos dias.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 8. Mantenho-me fisicamente ativo(a), mesmo que com pequenas movimentações ao longo do dia.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 9. Tenho estado atento(a) à minha saúde física e emocional.  
☐ SIM    ☐ NÃO
- 10. Consigo pedir ajuda quando percebo que preciso.  
☐ SIM    ☐ NÃO

Conte quantas respostas “SIM” você marcou:

1 a 3 respostas “SIM”

Seu autocuidado pode estar reduzido neste momento. Isso pode ocorrer em períodos de maior estresse ou cansaço. Vale observar, com gentileza, o que pode ser ajustado aos poucos.

4 a 7 respostas “SIM”

Você apresenta alguns hábitos de autocuidado, mas ainda há espaço para fortalecê-los, especialmente no que diz respeito a pausas, descanso e apoio emocional.

8 a 10 respostas “SIM”

Você demonstra uma boa presença de comportamentos de autocuidado no seu dia a dia. Procure manter esses hábitos, respeitando seus limites e necessidades.

Mês de  
**Conscientização**  
sobre a **Saúde**  
**Mental** ☺  
**Emocional**

## METAS TERAPÊUTICAS

Quais dessas metas escolho priorizar agora?

- ☐ Sorrir mais e permitir pequenos momentos de leveza no meu dia a dia.
- ☐ Retomar aquele curso que venho adiando, no meu próprio ritmo.
- ☐ Caminhar descalço(a) sempre que possível e me reconectar com o meu corpo.
- ☐ Ler com mais frequência, mesmo que por poucos minutos.
- ☐ Tomar banhos mais longos e conscientes, como forma de relaxamento.
- ☐ Fazer pausas intencionais durante o dia para respirar e desacelerar.
- ☐ Dormir mais cedo em alguns dias da semana.
- ☐ Ouvir músicas que me fazem bem e me ajudam a relaxar.
- ☐ Reservar um tempo para estar comigo mesmo(a), sem cobranças.
- ☐ Dizer "não" quando necessário, respeitando meus limites.
- ☐ Iniciar ou manter acompanhamento psicoterapêutico.
- ☐ Manter em dia acompanhamentos médicos e nutricionais necessários.
- ☐ Aprender a pedir ajuda e compartilhar dificuldades quando necessário.
- ☐ Olhar no espelho e sorrir para mim mesmo(a).

Confira a Cartilha  
Saúde Mental



Cartilha Branco  
**Mês de  
Conscientização  
sobre a Saúde  
Mental 😊  
e Emocional**

\*Este questionário não é um teste psicológico e não gera diagnóstico.  
Ele é apenas um instrumento de autopercepção e reflexão sobre o cuidado consigo

## METAS TERAPÊUTICAS

Quais dessas metas escolho priorizar agora?

- ☐ Sorrir mais e permitir pequenos momentos de leveza no meu dia a dia.
- ☐ Retomar aquele curso que venho adiando, no meu próprio ritmo.
- ☐ Caminhar descalço(a) sempre que possível e me reconectar com o meu corpo.
- ☐ Ler com mais frequência, mesmo que por poucos minutos.
- ☐ Tomar banhos mais longos e conscientes, como forma de relaxamento.
- ☐ Fazer pausas intencionais durante o dia para respirar e desacelerar.
- ☐ Dormir mais cedo em alguns dias da semana.
- ☐ Ouvir músicas que me fazem bem e me ajudam a relaxar.
- ☐ Reservar um tempo para estar comigo mesmo(a), sem cobranças.
- ☐ Dizer "não" quando necessário, respeitando meus limites.
- ☐ Iniciar ou manter acompanhamento psicoterapêutico.
- ☐ Manter em dia acompanhamentos médicos e nutricionais necessários.
- ☐ Aprender a pedir ajuda e compartilhar dificuldades quando necessário.
- ☐ Olhar no espelho e sorrir para mim mesmo(a).

Confira a Cartilha  
Saúde Mental



Cartilha Branco  
**Mês de  
Conscientização  
sobre a Saúde  
Mental 😊  
e Emocional**

\*Este questionário não é um teste psicológico e não gera diagnóstico.  
Ele é apenas um instrumento de autopercepção e reflexão sobre o cuidado consigo