

raízen

PLANNER MENTE SAUDÁVEL 2026



Janeiro
Branco



Janeiro
Branco

raízen

PLANNER MENTE SAUDÁVEL 2026

Este é o seu **Mapa de Saúde Mental e Emocional** para 2026.

Um diário e guia pessoal feito para acompanhar você ao longo do caminho. Aqui, você define suas próprias rotas, escolhe as propostas da semana e começa a jornada.

Lembre-se de ser gentil com você mesmo(a). Acolha seus pensamentos e sentimentos, observe-os com atenção e sem julgamentos. Assim como o corpo, a mente também precisa de cuidado, prática e constância para encontrar equilíbrio.

Cuidar da mente todos os dias é essencial para viver bem. Sua saúde mental pode ser a sua maior fortaleza!



raízen

COMO USAR ESTE PLANNER

1. O PDF é interativo: faça o download a cada início de semana para preenchê-lo pelo celular ou computador. Se preferir, imprima o material.

2. Minhas metas da semana: reserve alguns minutos antes de começar a sua semana para preencher o seu planner. Procure um local calmo. Este momento já exercita a mente e as emoções. Escolha atividades que caibam na sua rotina e que possam ser cumpridas para a tarefa diária “Como vou cuidar da minha mente?”.

3. Radar da minha semana: faça um balanço dos aprendizados e conquistas ao final de cada semana. Ele será um incentivo para você seguir mais fortalecido(a) para o próximo desafio. Reconheça seus avanços. Cada passo constrói um caminho consistente.

Boa jornada!



raízen

MINHAS METAS DA SEMANA

Preencha esta página antes de começar a sua semana

SEGUNDA

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Sem ânimo de manhã?
20 minutos de luz natural
depois de acordar

TERÇA

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Higiene do sono:
desconecte-se das telas
1h antes de dormir

QUARTA

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Poucos amigos?
Entre em algum grupo
de esporte, dança, curso

QUINTA

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Mente agitada:
Mindfulness ou outro tipo
de meditação 1x/dia



raízen

MINHAS METAS DA SEMANA

Preencha esta página antes de começar a sua semana

SEXTA

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Tempo voando?
Leia um livro pra substituir parte das horas no celular

SÁBADO

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Um filme ou série mexeu com você? Escreva sobre o que sentiu

DOMINGO

Tarefas

Como vou cuidar da minha mente?

DICA!

Foco: Faça uma atividade manual - pintura, artesanato, jardinagem





raízen

RADAR DA MINHA SEMANA

Preencha esta página ao fim da sua semana

O QUE APRENDI NESTA SEMANA

SOU GRATO(A) POR ESSAS COISAS QUE ACONTECERAM

ESTES MOMENTOS ME TROUXERAM ALEGRIA E CALMA

LIMITES QUE CONSEGUI ESTABELEECER

OBSTÁCULOS QUE CONSEGUI SUPERAR

AÇÕES QUE CONSEGUI CONCRETIZAR

CHECK-LIST DA SAÚDE MENTAL CAMPEÃ!

Tive mais paciência com colegas e/ou familiares.

Fui gentil comigo mesmo(a).

Tive um tempo de qualidade "offline".

Dormi no mínimo 8 horas em duas ou mais noites.

Pedi ajuda ou aceitei ajuda quando precisei.



raízen

MENTE E EMOÇÕES SAUDÁVEIS EM 2026

A campanha mundial do **Janeiro Branco** nos lembra, logo no início do ano, da importância de cuidar da saúde mental e emocional o ano todo.

Este planner é a sua dose semanal de autocuidado. Um convite para você pausar, se observar e seguir uma jornada mais consciente ao longo do ano. Que ele seja um apoio especial e construtivo para você. Compartilhe este material com familiares e amigos(as).

Cuidar da mente todos os dias é essencial para viver bem!



Janeiro
Branco

raízen