



Vamos falar sobre:  
**Saúde emocional?**

**Começar o ano  
com planejamento  
e boas energias!**

*2024 chegou e com  
ele a oportunidade  
de traçar novas perspectivas!*

Aproveite este material para organizar suas metas, traçar os seus objetivos para o ano e fazer de cada dia uma página incrível no livro da sua vida.



# MINHAS PRIORIDADES:

**"Quando tudo é urgente, nada é urgente".**

Quando classificamos todas as atividades como uma urgência, não conseguimos priorizar o que realmente agrega valor. Defina suas prioridades para cada mês e não perca o foco!

JANEIRO:

FEVEREIRO:

MARÇO:

ABRIL:

MAIO:

JUNHO

JULHO:

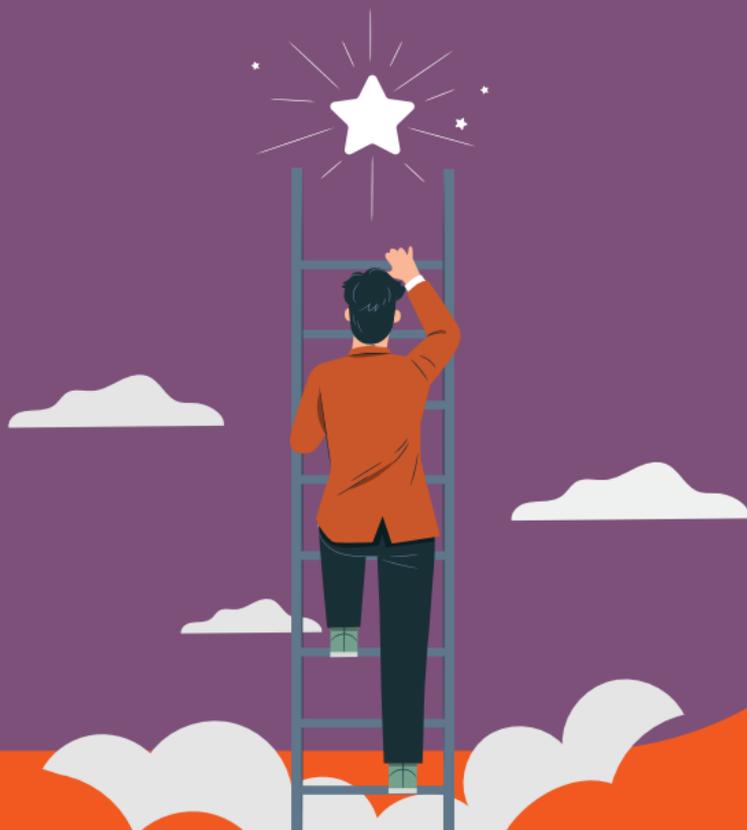
AGOSTO:

SETEMBRO:

OUTUBRO:

NOVEMBRO:

DEZEMBRO:





## MINHAS CONQUISTAS:

Tenha orgulho da sua  
evolução, celebre!

Liste abaixo as conquistas de cada  
mês e comemore com pessoas que são  
especiais para você:

JANEIRO:

FEVEREIRO:

MARÇO:

ABRIL:

MAIO:

JUNHO

JULHO:

AGOSTO:

SETEMBRO:

OUTUBRO:

NOVEMBRO:

DEZEMBRO:

### E lembre-se!

Sempre que precisar de ajuda, procure o seu  
Centro de Promoção da Saúde de referência.  
Nossa equipe estará pronta para te ajudar.

[www.aberttasaude.com.br](http://www.aberttasaude.com.br)  
Central de Relacionamento  
0800 721 4015

Baixe o nosso app e  
acesse os nossos canais  
de comunicação.

