

Desafio do Bem-Estar



Como preencher a cartela:

Marcações: Ao completar cada desafio, faça um X no quadradinho ou cole um adesivo.

Freqüência: Cada item representa uma ação do dia — marque-o no dia em que cumprir.

Período: A cartela cobre 4 semanas; procure preencher diariamente para acompanhar seu progresso.

Entrega/Reconhecimento: Ao final do mês, mostre sua cartela à equipe do projeto para receber um certificado Cuidar é Ser Feliz.

Observação: Continue registrando suas leituras também no aplicativo — a cartela é um complemento motivacional.

SEMANA 1 - Cuidar é começar

S T Q Q S S D

Bebi pelo menos 6 copos de água hoje.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fiz uma caminhada de pelo menos 10 minutos.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Conferi minha glicose no aplicativo.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fiz algo que me deixou calmo(a) ou feliz.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dormi bem e procurei relaxar antes de deitar.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SEMANA 2 - Cuidar é escolher bem

S T Q Q S S D

Fiz uma refeição com legumes ou verduras.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Evitei o excesso de açúcar em uma das refeições.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Usei meu sensor corretamente.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Anotei ou compartilhei como me senti hoje.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Agradeci por algo bom do meu dia.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SEMANA 3 - Cuidar é se conectar

S T Q Q S S D

Conversei com alguém sobre o meu tratamento.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Assisti ou li algo sobre saúde e bem-estar.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Compartilhei uma dúvida com a equipe do projeto.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ajudei ou motivei alguém hoje.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fiz uma pausa só para respirar fundo.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SEMANA 4 - Cuidar é persistir

S T Q Q S S D

Acompanhei minha glicose por 7 dias seguidos.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Senti-me orgulhoso(a) de uma conquista.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Saí de casa para tomar um pouco de sol.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Reforcei meus cuidados com os pés e com a pele.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Lembrei que este projeto é sobre viver melhor.

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------