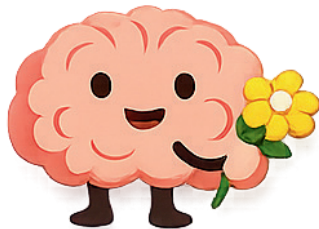




ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

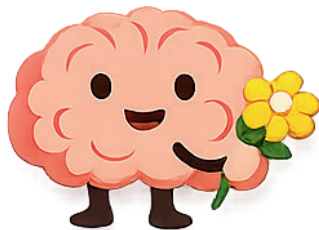
Às vezes, tudo o que a gente
precisa é de um pouco mais de
gentileza no próprio dia.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

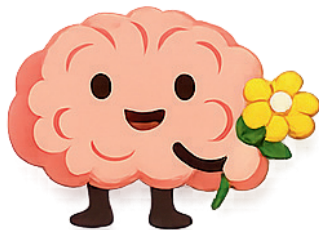
Cuidar de si também é uma
forma de continuar seguindo
com mais **equilíbrio**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

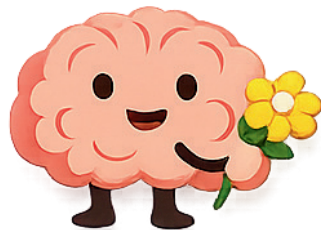
Nem todos os dias precisam
ser iguais para que **você** esteja
indo bem.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

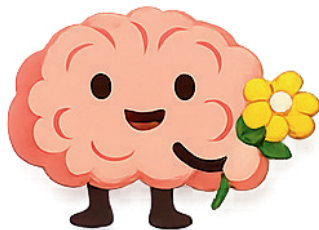
Respeitar seus **limites** é um
jeito importante de se cuidar.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

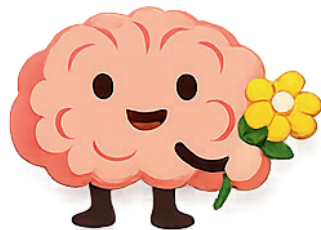
Um pouco de **atenção a si mesmo**
já pode mudar muita coisa.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

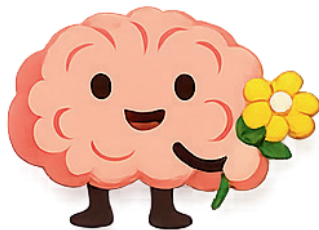
Seu **bem-estar** merece espaço,
mesmo nos dias mais corridos.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

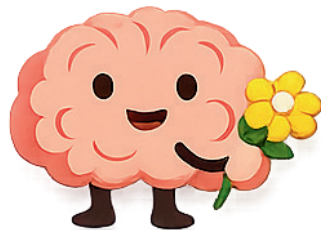
Às vezes desacelerar é
exatamente o que ajuda a
seguir **melhor**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

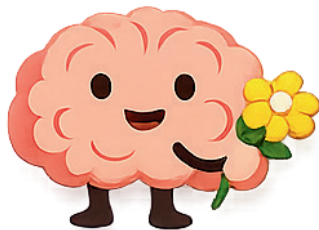
Se permita ter dias **mais leves.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

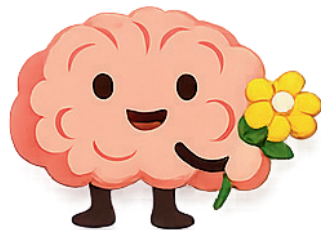
Cuidar da mente
também é cuidar da sua
qualidade de vida.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

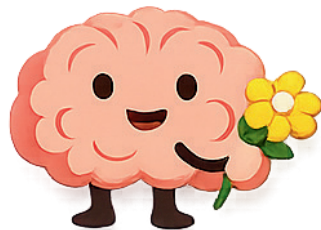
Um momento de **calma**
pode fazer toda a diferença.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

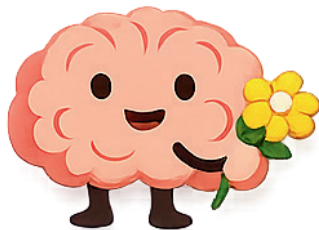
Você não precisa ter todas
as **respostas** agora.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

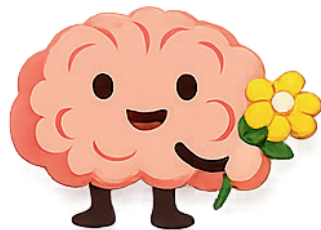
Dar atenção ao que você
sente também é uma
forma de cuidado.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

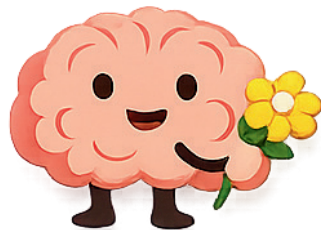
Seu equilíbrio é algo **valioso**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

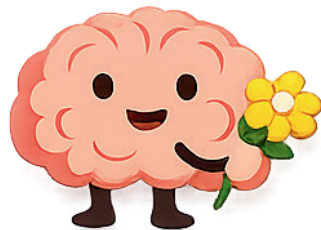
Pequenos momentos de
pausa ajudam a renovar
as energias.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

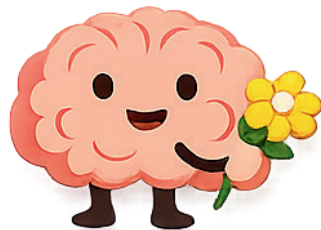
Você merece se sentir
bem no seu próprio ritmo.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

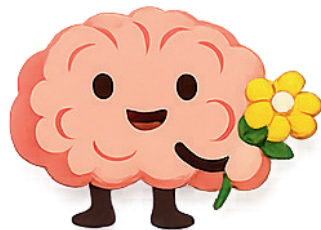
Nem tudo **precisa** ser
resolvido de uma vez.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

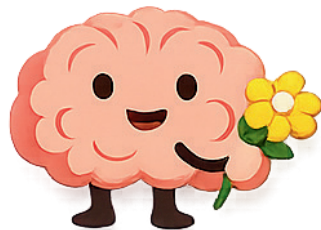
Ouvir a si mesmo é um
gesto de **respeito**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

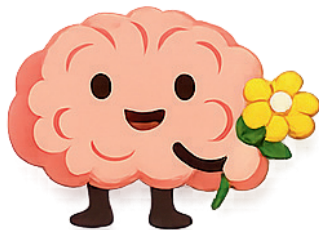
Cuidar da mente é
parte de **viver melhor.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

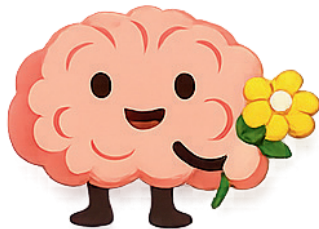
Seu **bem-estar** também
constrói dias mais saudáveis.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

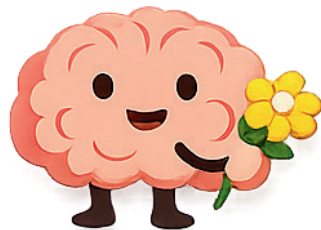
Seja **gentil consigo mesmo(a)**,
isso faz diferença.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

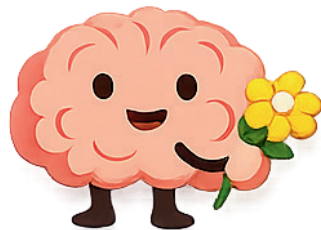
Você merece se tratar com
mais **cuidado**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

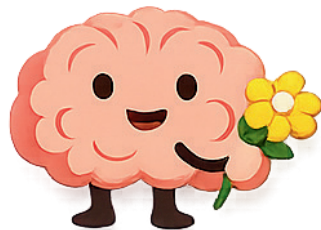
Um pouco de **calma** ajuda a
encontrar clareza.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

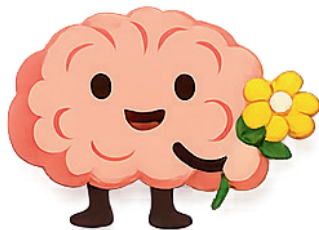
Nem todos os dias precisam
ser **super** produtivos para
serem válidos.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

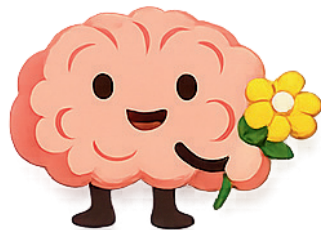
Cuidar de si também é um ato
de **responsabilidade pessoal.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

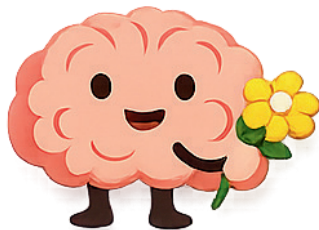
Às vezes, **respirar fundo** já é
um grande passo.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

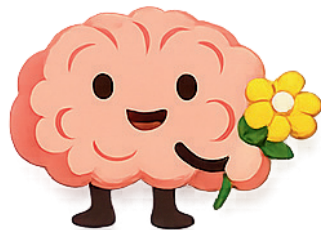
Um pouco de **silêncio** também
ajuda a organizar a mente.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

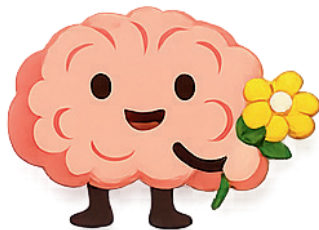
Seu **bem-estar** merece ser
levado a sério.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

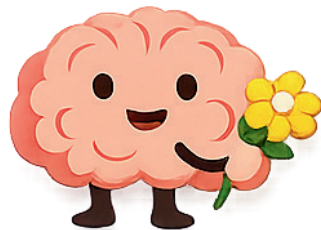
Você pode **escolher** se tratar
com mais gentileza hoje.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

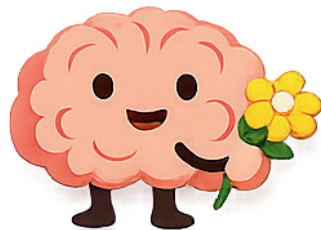
Um momento de **cuidado**
já é um começo.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

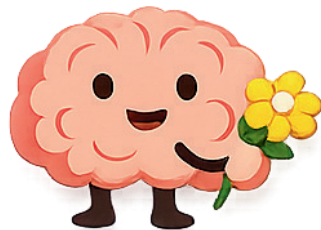
Nem tudo precisa ser
perfeito para estar bom.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

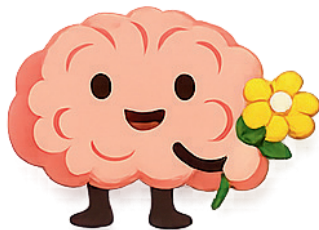
Você merece momentos
de **tranquilidade.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

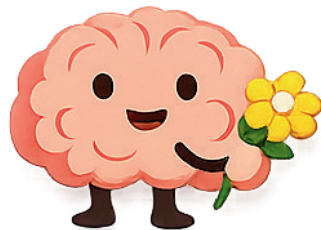
Cuidar de si ajuda a viver
com mais **qualidade**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

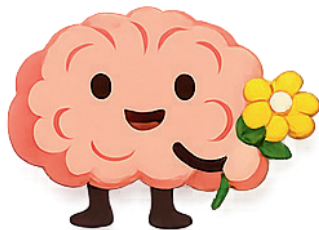
Seu **equilíbrio** faz parte do
seu bem-estar.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

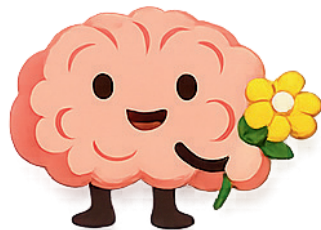
Um pouco de **atenção a si**
mesmo já é um gesto importante.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

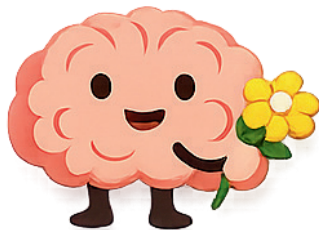
Você merece se sentir em **paz**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

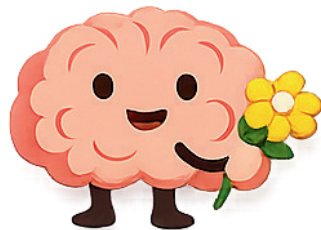
Dar **espaço** para o que você sente
também é **cuidado**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

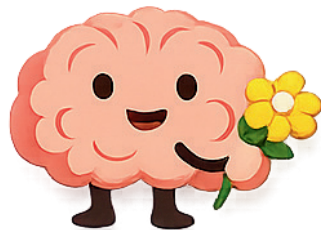
Um pouco de atenção às suas
emoções pode trazer mais
clareza para tudo.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

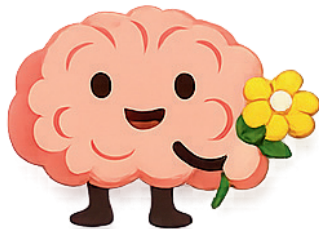
Nem tudo o que pesa por dentro
precisa ser carregado **sozinho**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

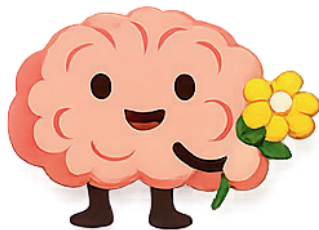
Você pode **não controlar tudo**
ao redor, mas pode escolher
como se trata.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

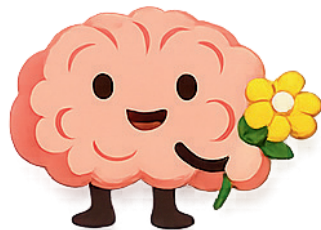
Às vezes, o que mais
precisamos é de um pouco de
honestidade consigo.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

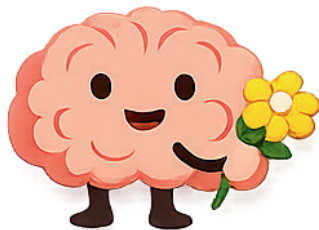
Seu mundo interno também
merece **atenção**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

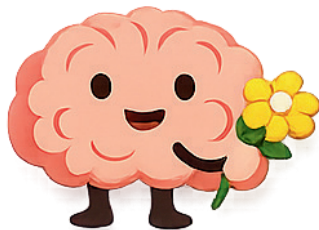
Você não é definido apenas
pelo que faz, mas **por quem é.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

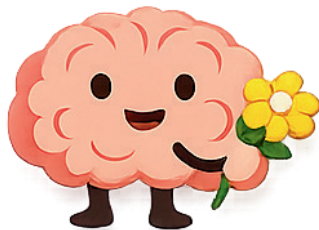
Estar presente no agora
também é uma forma
de **cuidado**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

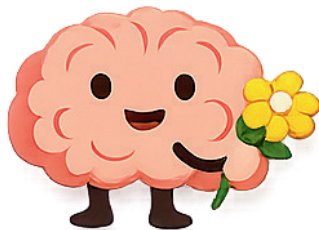
Seu **valor** não se mede
apenas em resultados.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

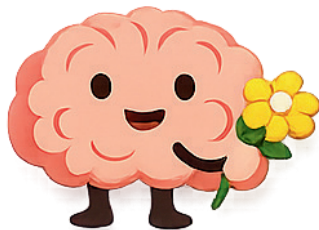
Algumas **respostas** surgem
quando a gente se permite parar.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

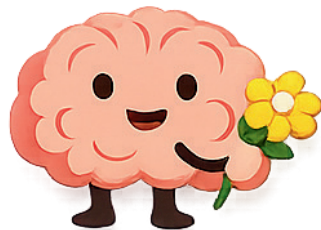
Algumas **respostas** surgem
quando a gente se permite parar.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

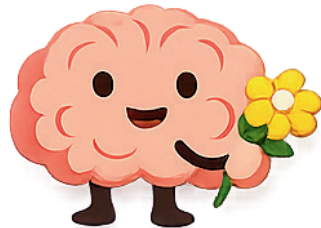
Às vezes, dar nome ao que se
sente já traz **alívio**.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

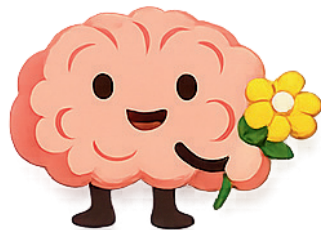
Seu **mundo interno** influencia
tudo o que você vive.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

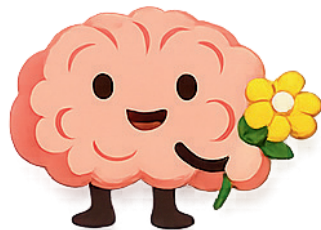
Você pode escolher se
tratar com mais **respeito.**





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Algumas pausas ajudam
a **reorganizar** o que pode
estar confuso.





ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Seu **equilíbrio** começa na
forma como você se trata.

