

# UM GUIA PARA AVALIAR E EQUILIBRAR *corpo, mente e espírito*

## Checklist da **Saúde Integral**

### Instruções

- Marque tudo o que já faz parte da sua rotina.
- O que ficar em branco indica áreas que precisam de atenção.
- Escolha apenas um item por categoria para trabalhar nas próximas 4 semanas.
- Refaça o checklist a cada 30 dias para medir seu progresso.



### SI Checklist ✓

#### 1. SAÚDE FÍSICA

- [ ] Durmo entre 7 e 8 horas por noite.
- [ ] Mantenho um padrão regular de sono.
- [ ] Faço atividade física pelo menos 3 vezes na semana.
- [ ] Consumo frutas, verduras e legumes diariamente.
- [ ] Bebo uma quantidade de água por dia que hidrata meu corpo.
- [ ] Faço pausas para alongar ou movimentar o corpo ao longo do dia.
- [ ] Faço exames de rotina e acompanhamento médico anualmente.

#### 2. SAÚDE MENTAL

- [ ] Dedico tempo diário para silenciar a mente (meditação, respiração, oração ou mindfulness).
- [ ] Pratico a gestão de tempo para reduzir sobrecarga mental.
- [ ] Reconheço e expesso minhas emoções de forma saudável.
- [ ] Estimulo meu cérebro com leitura, aprendizado ou desafios cognitivos.
- [ ] Tenho clareza das minhas prioridades e objetivos pessoais.

# UM GUIA PARA AVALIAR E EQUILIBRAR

## *corpo, mente e espírito*

### SI Checklist ✓

#### 3. SAÚDE EMOCIONAL

- Tenho relacionamentos que me apoiam e inspiram.
- Sei estabelecer limites e dizer “não” quando necessário.
- Evito ambientes e pessoas que drenam minha energia.
- Cultivo gratidão diariamente.
- Reconheço e trabalho meus padrões emocionais repetitivos.

#### 4. SAÚDE ESPIRITUAL

- Tenho um propósito claro que guia minhas ações.
- Dedico tempo para me conectar com algo maior que eu (natureza, fé, filosofia).
- Busco momentos de introspecção para alinhar valores e decisões.
- Sinto que vivo de forma coerente com meus princípios.
- Participo de atividades ou causas que tragam significado à minha vida.

#### 5. ESTILO DE VIDA E EQUILÍBRIO

- Reservo tempo para lazer e hobbies.
- Mantenho equilíbrio entre vida profissional e pessoal.
- Planejo e organizo minha semana para evitar sobrecarga.
- Evito excesso de telas e redes sociais.
- Faço pausas para relaxar e recuperar energia durante o dia.

#### PONTUAÇÃO E REFLEXÃO

- 41 a 50 checks: Você está em ótimo alinhamento! Mantenha e refine.
- 26 a 40 checks: Bom progresso, mas há pontos importantes para ajustar.
- Até 25 checks: Sua saúde integral precisa de atenção imediata. Comece pelos pontos mais fáceis de mudar.

