



Diário do Meu Burnout

JANEIRO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

JANEIRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

FEVEREIRO
2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

FEVEREIRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

MARÇO
2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

MARÇO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



MARÇO
2023

Anotações:

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Diário do Meu Burnout

ABRIL

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

ABRIL

2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



ABRIL
2023

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Anotações:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Diário do Meu Burnout

MAIO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

MAIO

2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

JUNHO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

JUNHO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

JULHO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

JULHO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

AGOSTO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

AGOSTO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

SETEMBRO
2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

SETEMBRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

OUTUBRO

2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

OUTUBRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

NOVEMBRO
2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

NOVEMBRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:



Diário do Meu Burnout

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



NOVEMBRO
2023

Anotações:

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Diário do Meu Burnout

DEZEMBRO
2023

O objetivo deste diário é que você marque com um X todos os sintomas que apresentar diariamente e leve-o nas suas consultas como um complemento para o seu tratamento. **ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!**



Obs.:

Obs.:

Obs.:

Sintomas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dor de cabeça/Enxaqueca																															
Insônia																															
Náuseas/Vômito																															
Mudança de humor																															
Perda de memória																															
Cansaço excessivo, físico e mental																															
Isolamento																															
Crise de ansiedade																															
Dificuldade para raciocinar																															
Alterações no apetite																															
Dor no corpo																															
Desmotivação																															
Outros sintomas (colocar em obs)																															



Diário do Meu Burnout

DEZEMBRO
2023

ATENÇÃO: esse material não substitui o tratamento médico!



APRENDIZADO E GRATIDÃO DO MÊS:

COISAS BOAS QUE ACONTECERAM NO MÊS:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR:



MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO:



HORÁRIOS PARA TOMAR A MEDICAÇÃO:



CONSULTAS DO MÊS:

