



# 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

**ATENÇÃO:** esse material não substitui o tratamento médico!



JUNHO  
2023

Anotações:

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 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

**ATENÇÃO:** esse material não substitui o tratamento médico!



AGOSTO  
2023

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
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	31	1	2

Anotações:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# 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

OUTUBRO  
2023

**ATENÇÃO:** esse material não substitui o tratamento médico!



Anotações:

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
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	2	3	4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 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:

