



RECALCULANDO

a Rota



UM NOVO CAMINHO PARA SUA
SAÚDE, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA



SOGOM
CONSULTORIA E SEGUROS

Recalcular a rota também é seguir em frente.

Quando pensamos em recomeços, é comum imaginar um novo ano, uma nova segunda-feira ou até um novo mês. Parece que sempre esperamos o momento perfeito para mudar de direção.

Mas a vida não funciona assim.

Ela acontece enquanto fazemos planos: A rotina muda, surgem novos desafios, imprevistos aparecem e, sem perceber, vamos deixando algumas prioridades para depois. Aquela caminhada que faria parte do dia a dia, o exame que precisava ser agendado, o tempo para descansar, estar com a família ou simplesmente cuidar de nós mesmos acabam perdendo espaço para aquilo que parece mais urgente.

Se isso aconteceu com você, saiba que não está sozinho.

O mais importante não é seguir exatamente o caminho que imaginamos no início do ano, mas perceber quando é hora de fazer ajustes. É exatamente isso que o GPS faz quando erramos uma saída: ele não nos lembra do caminho perdido, apenas calcula uma nova forma de chegar ao destino.

Foi com essa ideia que nasceu este planner.

Mais do que organizar metas, ele é um convite para fazer uma pausa, olhar para o momento que você está vivendo e refletir sobre como deseja chegar ao final deste ano. Não existem respostas certas ou erradas, existe apenas a oportunidade de se ouvir com mais atenção e decidir, de forma consciente, quais pequenos passos podem fazer diferença na sua saúde, no seu bem-estar e na sua qualidade de vida.

Espero que, ao concluir este material, você perceba que recalcular a rota não significa voltar ao ponto de partida. Significa apenas escolher seguir por um caminho que faça mais sentido para quem você é hoje.

Com presença e cuidado,

Adriana Sogabe



1. ONDE ESTOU NESTE MOMENTO?

Antes de decidir para onde ir, precisamos compreender onde estamos.

Avalie cada área da sua vida dando uma nota de **0 a 10**:

Saúde Física _____

Energia _____

Qualidade do Sono _____

Alimentação _____

Saúde Emocional _____

Trabalho _____

Família _____

Relacionamentos _____

Tempo para Mim _____

Lazer _____

Espiritualidade ou Propósito _____

Agora responda:

Qual dessas notas mais chamou sua atenção?

O que ela revela sobre o momento que estou vivendo?



2. COMO ESTÁ O MEU GPS INTERNO?

Complete as frases:

Hoje eu me sinto...

Neste momento, minha maior preocupação é...

Minha maior alegria é...

O que mais tem consumido minha energia?

O que mais tem alimentado minha esperança?



3. O PAINEL DO MEU VEÍCULO

Imagine que sua vida é um carro, quais luzes do painel estão acesas?

Para cada área abaixo, marque:

☒ Tudo bem

☐ Precisa de atenção

☐ Precisa de cuidado imediato

☐ Sono

☐ Alimentação

☐ Movimento

☐ Saúde Mental

☐ Emoções

☐ Trabalho

☐ Relacionamentos

☐ Família

☐ Finanças

☐ Propósito

Depois responda:

Qual "luz vermelha" não posso mais ignorar?



4. O QUE PRECISO DEIXAR PARA TRÁS?

Toda viagem fica mais leve quando aprendemos a desapegar do excesso.

Escreva tudo aquilo que não deseja levar para os próximos meses:

Hábitos?

Pensamentos?

Medos?

Crenças?

Excesso de trabalho?

Autocobrança?

Culpa?

Outros?

Escreva:



5. O QUE QUERO LEVAR COMIGO?

Agora pense no contrário: Quais atitudes você deseja fortalecer?

Mais paciência?

Mais equilíbrio?

Mais coragem?

Mais presença?

Mais saúde?

Mais tempo com quem ama?

Escreva:



6. O MEU COMBUSTÍVEL

Toda pessoa possui aquilo que recarrega sua energia.

O que realmente abastece você?

- ☐ Dormir bem
- ☐ Caminhar
- ☐ Natureza
- ☐ Exercícios
- ☐ Música
- ☐ Família
- ☐ Amigos
- ☐ Leitura
- ☐ Espiritualidade
- ☐ Silêncio
- ☐ Meditação
- ☐ Outros

O que tenho feito para incluir esses momentos na minha rotina? Escreva:



7. O DESTINO

Imagine que hoje é 31 de dezembro e você está olhando para trás: Como gostaria de descrever este segundo semestre? Complete:

Quero chegar ao final do ano me sentindo...

Quero agradecer por...

Quero olhar para mim e perceber que...



8. PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS

Grandes transformações começam com pequenas escolhas.

Complete:

Nesta semana eu vou:

Dormir _____ minutos mais cedo.

Beber _____ copos de água por dia.

Caminhar _____ vezes.

Fazer pausas conscientes durante o trabalho.

Desligar o celular antes de dormir.

Marcar aquele exame que venho adiando.

Reservar tempo para quem amo.

Fazer algo que me traga alegria.

Minha pequena ação mais importante será:



9. CARTA PARA O MEU FUTURO

Escreva uma carta para você mesmo! Imagine que estamos em dezembro: O que gostaria de dizer ao "você" de hoje?

[illegible]

10. MEU COMPROMISSO

Hoje eu escolho cuidar de mim porque...

Meu compromisso para os próximos meses é:

Assinatura:

Data



PARA QUEM TAMBÉM CUIDA DE OUTRAS PESSOAS

Se você ocupa uma posição de liderança ou trabalha na área de Recursos Humanos, provavelmente sabe que cuidar de pessoas é um dos maiores desafios dentro de uma organização.

Nem sempre é simples perceber quando alguém está sobrecarregado. Muitas vezes, os sinais aparecem de forma silenciosa: uma queda no entusiasmo, um colaborador que antes participava e agora se cala, pequenos conflitos que começam a se repetir ou um desempenho que diminui sem uma explicação evidente.

É comum associarmos saúde apenas à ausência de doenças, mas quem convive diariamente com equipes sabe que o bem-estar vai muito além disso. Ele está presente na qualidade das relações, no sentimento de pertencimento, na segurança para expressar opiniões e até na forma como os líderes conduzem as conversas mais difíceis.

Os benefícios corporativos continuam sendo importantes e fazem parte dessa construção. Mas, sozinhos, eles não criam uma cultura de cuidado.

Uma cultura saudável nasce das pequenas atitudes do dia a dia: uma escuta genuína, um reconhecimento sincero, uma pausa respeitada, uma liderança que inspira confiança e um ambiente onde as pessoas sintam que podem ser humanas antes de serem apenas profissionais.

Talvez este planner também seja um convite para você olhar para a sua equipe da mesma forma que olhou para si nas páginas anteriores.

Pergunte-se:

Como as pessoas que trabalham comigo estão chegando ao final de cada semana?

Mais cansadas ou mais motivadas?

Mais pressionadas ou mais acolhidas?

Mais distantes ou mais conectadas?

As respostas para essas perguntas costumam dizer muito sobre a cultura que estamos construindo.

Porque, no fim, empresas extraordinárias não são reconhecidas apenas pelos resultados que alcançam, mas pela forma como cuidam das pessoas que tornam esses resultados possíveis!



MENSAGEM FINAL

Chegar até aqui significa que, por alguns minutos, você escolheu fazer algo que raramente encontramos espaço para fazer na correria do dia a dia: **parar e olhar para si.**

Espero que este material tenha mostrado que cuidar da saúde não depende apenas de grandes mudanças ou de decisões radicais. Na maioria das vezes, são as pequenas escolhas, repetidas todos os dias, que transformam a maneira como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos.

Talvez você tenha percebido que algumas áreas da sua vida estão caminhando exatamente como gostaria. Outras, talvez precisem de mais atenção e está tudo bem. O objetivo deste planner nunca foi encontrar respostas perfeitas, mas ajudá-lo a perceber onde vale a pena investir sua energia daqui para frente.

Se existe uma ideia que gostaria que você levasse consigo, é esta: **você não precisa esperar o momento ideal para mudar de direção.**

Assim como o GPS recalcula a rota sempre que necessário, nós também podemos fazer ajustes ao longo do caminho. **Recomeçar não significa voltar atrás, significa seguir em frente com mais consciência, levando consigo aquilo que realmente faz sentido.**

Desejo que os próximos meses sejam uma oportunidade para cuidar mais da sua saúde, fortalecer seus relacionamentos, celebrar pequenas conquistas e construir uma rotina que faça bem para você.

E, sempre que sentir que está se afastando do caminho que deseja seguir, lembre-se: **uma pequena mudança de direção pode transformar completamente o destino da viagem.**

Obrigado por permitir que eu acompanhasse um trecho dessa jornada.

Com presença,

Adriana Sogabe

