



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

CADASTRO NACIONAL DA PESSOA JURÍDICA

NÚMERO DE INSCRIÇÃO 48.728.896/0001-56 MATRIZ	COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO E DE SITUAÇÃO CADASTRAL	DATA DE ABERTURA 25/11/2022
---	---	--------------------------------

NOME EMPRESARIAL MS ARTE E CONFECÇOES LTDA

TÍTULO DO ESTABELECIMENTO (NOME DE FANTASIA) MS ARTE	PORTE ME
---	-------------

CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL 18.22-9-99 - Serviços de acabamentos gráficos, exceto encadernação e plastificação

CÓDIGO E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS 18.13-0-01 - Impressão de material para uso publicitário 46.41-9-03 - Comércio atacadista de artigos de armarinho 47.55-5-02 - Comércio varejista de artigos de armarinho 47.89-0-99 - Comércio varejista de outros produtos não especificados anteriormente

CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA NATUREZA JURÍDICA 206-2 - Sociedade Empresária Limitada
--

LOGRADOURO R EDUARDO GONCALVES COTA	NÚMERO 669	COMPLEMENTO *****
--	---------------	----------------------

CEP 35.720-000	BAIRRO/DISTRITO ESTACAO	MUNICÍPIO MATOZINHOS	UF MG
-------------------	----------------------------	-------------------------	----------

ENDEREÇO ELETRÔNICO CARVALHOCONTABILIDADE2@GMAIL.COM	TELEFONE (31) 9722-1274
---	----------------------------

ENTE FEDERATIVO RESPONSÁVEL (EFR) *****
--

SITUAÇÃO CADASTRAL ATIVA	DATA DA SITUAÇÃO CADASTRAL 25/11/2022
-----------------------------	---

MOTIVO DE SITUAÇÃO CADASTRAL

SITUAÇÃO ESPECIAL *****	DATA DA SITUAÇÃO ESPECIAL *****
----------------------------	---------------------------------------

Aprovado pela Instrução Normativa RFB nº 1.863, de 27 de dezembro de 2018.

Emitido no dia 25/11/2022 às 19:13:12 (data e hora de Brasília). Página: 1/1

TERMO DE DEFERIMENTO DA OPÇÃO PELO SIMPLES NACIONAL

(Lei Complementar nº 123, de 14 de dezembro de 2006)

DADOS DA MATRIZ

NOME EMPRESARIAL: **MS ARTE E CONFECÇOES LTDA**
CNPJ: **48.728.896/0001-56**
DATA DA SOLICITAÇÃO: **20/01/2023**
DATA DA ABERTURA DA EMPRESA: **25/11/2022**

Sua opção pelo Simples Nacional está confirmada com efeitos a partir de **25/11/2022**.

A confirmação desta opção não exclui a responsabilidade do contribuinte quanto ao atendimento dos requisitos exigidos para o ingresso no Simples Nacional previstos na Lei Complementar nº 123, de 14 de dezembro 2006. Resguarda-se às Administrações Tributárias o direito de anular esta opção na hipótese de declaração falsa por parte da pessoa jurídica.

Sua opção pelo Simples Nacional implica aceitação obrigatória de sistema de comunicação eletrônica (DTE-SN), destinado, dentre outras finalidades, a:

I – identificar o sujeito passivo de quaisquer tipos de atos administrativos, incluídos os relativos ao indeferimento de opção pelo Simples Nacional, à exclusão desse Regime e a ações fiscais;

II – encaminhar notificações e intimações; e

III – expedir avisos em geral.

O DTE-SN não exclui outras formas de notificação, intimação ou avisos previstos nas legislações dos entes federados, incluídas as eletrônicas.

O sistema de comunicação eletrônica implicará o seguinte:

I – as comunicações serão feitas, por meio eletrônico, em portal próprio, dispensando-se a sua publicação no Diário Oficial e o envio por via postal;

II – a comunicação será considerada pessoal para todos os efeitos legais;

III – a ciência com utilização de certificação digital ou de código de acesso possui os requisitos de validade;

IV – considerar-se-á realizada a ciência da comunicação na data em que o sujeito passivo efetivar a consulta eletrônica ao teor da comunicação;

V – na hipótese do item anterior, nos casos em que a consulta se dê em dia não útil, a comunicação será considerada como realizada no primeiro dia útil seguinte;

VI – a consulta às comunicações do sistema deverá ser feita em até 45 (quarenta e cinco) dias contados da data da disponibilização da comunicação no portal, sob pena de ser considerada, automaticamente, realizada na data do término desse prazo.

NÚMERO DO RECIBO

2348728896100377284

CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO

EDAE8F5FB9433F15902592956887CD8D28BAD6C6

CADASTRO NACIONAL DA PESSOA JURÍDICA - CNPJ

**MINISTÉRIO DA FAZENDA
RECEITA FEDERAL DO BRASIL**

CERTIDÃO DE BAIXA DE INSCRIÇÃO NO CNPJ

NÚMERO DO CNPJ
23.825.796/0001-17

DATA DA BAIXA
25/11/2022

DADOS DO CONTRIBUINTE

NOME EMPRESARIAL
MARCOS VINICIUS DE ALMEIDA 07971409648

ENDEREÇO

LOGRADOURO R EDUARDO GONCALVES COTA		NÚMERO 669
COMPLEMENTO *****	BAIRRO OU DISTRITO ESTACAO	CEP 35.720-000
MUNICÍPIO MATOZINHOS	UF MG	TELEFONE (31) 9543-2869

MOTIVO DE BAIXA

Extinção Por Encerramento Liquidação Voluntária

Certifico a baixa da inscrição no CNPJ acima identificada, ressalvado aos órgãos convenientes o direito de cobrar quaisquer créditos tributários posteriormente apurados.

Emitida para os efeitos da Instrução Normativa RFB nº 1.863, de 27 de dezembro de 2018.

Emitida às 11:17:22, horário de Brasília, do dia 25/11/2022 via Internet

UNIDADE CADASTRADORA: 0610120 - LAGOA SANTA

- A baixa da inscrição não implica em atestado de inexistência de débitos tributários do contribuinte e não exime a responsabilidade tributária dos seus titulares, sócios e administradores de débitos porventura existentes.
- Para verificar a existência de débitos, efetue "Pesquisa de Situação Fiscal" do CNPJ, na página da Receita Federal do Brasil, pelo endereço:
<http://www.receita.fazenda.gov.br>

Voltar



Secretaria de Estado de
Fazenda
de Minas Gerais

COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO ESTADUAL

DADOS CADASTRAIS

INSCRIÇÃO ESTADUAL: 004578781.00-31

CPF/CNPJ: 48.728.896/0001-56

NOME/NOME EMPRESARIAL: MS ARTE E CONFECÇOES LTDA

NOME FANTASIA: MS ARTE

CNAE PRINCIPAL / DESCRIÇÃO: 1822-9/99 - Serviços de acabamentos gráficos, exceto encadernação e plastificação

DESMEMBRAMENTO:

CNAE SECUNDÁRIA / 1813-0/01 - Impressão de material para uso publicitário

DESMEMBRAMENTO:

NATUREZA JURIDICA : SOCIEDADE EMPRESARIA LIMITADA

REGIME DE RECOLHIMENTO : SIMPLES NACIONAL

CATEGORIA: Único

DATA INSCRIÇÃO: 24/03/2023

MEI: não

SITUACAO INSCRIÇÃO: Ativo

DATA DA SITUAÇÃO DA 24/03/2023

ENDEREÇO DO ESTABELECIMENTO

CEP: 35720000

UF: MINAS GERAIS

MUNICIPIO: MATOZINHOS

DISTRITO / POVOADO:

BAIRRO: ESTACAO

LOGRADOURO: R EDUARDO GONCALVES COTA

NUMERO: 669

COMPLEMENTO DO CEP:

COMPLEMENTO:

EMITIDO EM

29/03/2023 19:34:12



MINISTÉRIO DA FAZENDA
Secretaria da Receita Federal do Brasil
Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional

**CERTIDÃO POSITIVA COM EFEITOS DE NEGATIVA DE DÉBITOS RELATIVOS AOS TRIBUTOS
FEDERAIS E À DÍVIDA ATIVA DA UNIÃO**

Nome: MS ARTE E CONFECÇOES LTDA
CNPJ: 48.728.896/0001-56

Ressalvado o direito de a Fazenda Nacional cobrar e inscrever quaisquer débitos de responsabilidade do sujeito passivo acima identificado que vierem a ser apuradas, é certificado que:

1. constam débitos administrados pela Secretaria da Receita Federal do Brasil (RFB) com exigibilidade suspensa nos termos do art. 151 da Lei nº 5.172, de 25 de outubro de 1966 - Código Tributário Nacional (CTN), ou objeto de decisão judicial que determina sua desconsideração para fins de certificação da regularidade fiscal, ou ainda não vencidos; e
2. não constam inscrições em Dívida Ativa da União (DAU) na Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN).

Conforme disposto nos arts. 205 e 206 do CTN, este documento tem os mesmos efeitos da certidão negativa.

Esta certidão é válida para o estabelecimento matriz e suas filiais e, no caso de ente federativo, para todos os órgãos e fundos públicos da administração direta a ele vinculados. Refere-se à situação do sujeito passivo no âmbito da RFB e da PGFN e abrange inclusive as contribuições sociais previstas nas alíneas 'a' a 'd' do parágrafo único do art. 11 da Lei nº 8.212, de 24 de julho de 1991.

A aceitação desta certidão está condicionada à verificação de sua autenticidade na Internet, nos endereços <<http://rfb.gov.br>> ou <<http://www.pgfn.gov.br>>.

Certidão emitida gratuitamente com base na Portaria Conjunta RFB/PGFN nº 1.751, de 2/10/2014.
Emitida às 08:16:46 do dia 13/06/2023 <hora e data de Brasília>.
Válida até 10/12/2023.

Código de controle da certidão: **C2BF.4755.E254.B360**
Qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.



SECRETARIA DE ESTADO DE FAZENDA DE MINAS GERAIS

CERTIDÃO DE DÉBITOS TRIBUTÁRIOS

Negativa

CERTIDÃO EMITIDA EM:
29/03/2023

CERTIDÃO VALIDA ATÉ:
27/06/2023

NOME/NOME EMPRESARIAL: MS ARTE E CONFECÇÕES LTDA

INSCRIÇÃO ESTADUAL: 004578781.00-31	CNPJ/CPF: 48.728.896/0001-56	SITUAÇÃO: Ativo
-------------------------------------	------------------------------	-----------------

LOGRADOURO: R EDUARDO GONCALVES COTA	NÚMERO: 669
--------------------------------------	-------------

COMPLEMENTO:	BAIRRO: ESTACAO	CEP: 35720000
--------------	-----------------	---------------

DISTRITO/POVOADO:	MUNICÍPIO: MATOZINHOS	UF: MG
-------------------	-----------------------	--------

Ressalvado o direito de a Fazenda Pública Estadual cobrar e inscrever quaisquer débitos de responsabilidade do sujeito passivo acima identificado que vierem a ser apuradas, é certificado que:

1. Não constam débitos relativos a tributos administrados pela Fazenda Pública Estadual e/ou Advocacia Geral do Estado;

2. No caso de utilização para lavratura de escritura pública ou registro de formal de partilha, de carta de adjudicação expedida em autos de inventário ou de arrolamento, de sentença em ação de separação judicial, divórcio, ou de partilha de bens na união estável e de escritura pública de doação de bens imóveis, esta certidão somente terá validade se acompanhada da Certidão de Pagamento / Desoneração do ITCD, prevista no artigo 39 do Decreto 43.981/2005.

Certidão válida para todos os estabelecimentos da empresa, alcançando débitos tributários do sujeito passivo em Fase Administrativa ou inscritos em Dívida Ativa.

IDENTIFICAÇÃO	NÚMERO DO PTA	DESCRIÇÃO

A autenticidade desta certidão deverá ser confirmada no sítio da Secretaria de Estado de Fazenda de Minas Gerais em www.fazenda.mg.gov.br => certidão de débitos tributários => certificar documentos

CÓDIGO DE CONTROLE DE CERTIDÃO:2023000633710672



PREFEITURA MUNICIPAL DE MATOZINHOS

MINAS GERAIS

Certidão de Débitos



Praça Bom Jesus, 99 - centro CNPJ: 18771238000186 CEP: 35720000 Telefone:

Certidão Positiva de Débitos

INFORMAÇÕES DO CONTRIBUINTE

Nome/Razão Social:

MS ARTE E CONFECCOES LTDA

CNPJ/CPF:

48.728.896/0001-56

Endereço:

RUA EDUARDO GONCALVES COTA, 669, Não informado, ESTACAO, MATOZINHOS, MG

INFORMAÇÕES DA CERTIDÃO

Número de Controle:

26748

Validador:

F04DC2B90

A autenticidade desta certidão deve ser verificada em:

http://webcidadao.com.br:8080/web-cidadao-web/login?codAux=9BHSQH&pagina=VALIDAR_AUTENTICIDADE

Prefeitura Municipal de Matozinhos, Segunda-feira, 5 de Junho de 2023

Qualquer rasura invalida a certidão.

Validade do documento: 30 DIAS

[Voltar](#)[Imprimir](#)

Certificado de Regularidade do FGTS - CRF

Inscrição: 48.728.896/0001-56
Razão Social: MS ARTE E CONFECÇÕES LTDA
Endereço: RUA EDUARDO GONCALVES COTA 669 / ESTACAO / MATOZINHOS / MG / 35720-000

A Caixa Econômica Federal, no uso da atribuição que lhe confere o Art. 7, da Lei 8.036, de 11 de maio de 1990, certifica que, nesta data, a empresa acima identificada encontra-se em situação regular perante o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço - FGTS.

O presente Certificado não servirá de prova contra cobrança de quaisquer débitos referentes a contribuições e/ou encargos devidos, decorrentes das obrigações com o FGTS.

Validade: 26/05/2023 a 24/06/2023

Certificação Número: 2023052601350631940040

Informação obtida em 06/06/2023 09:03:02

A utilização deste Certificado para os fins previstos em Lei esta condicionada a verificação de autenticidade no site da Caixa:
www.caixa.gov.br



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO

CERTIDÃO NEGATIVA DE DÉBITOS TRABALHISTAS

Nome: MS ARTE E CONFECÇOES LTDA (MATRIZ E FILIAIS)

CNPJ: 48.728.896/0001-56

Certidão n°: 46315593/2022

Expedição: 22/12/2022, às 16:03:05

Validade: 20/06/2023 - 180 (cento e oitenta) dias, contados da data de sua expedição.

Certifica-se que **MS ARTE E CONFECÇOES LTDA (MATRIZ E FILIAIS)**, inscrito(a) no CNPJ sob o n° **48.728.896/0001-56**, **NÃO CONSTA** como inadimplente no Banco Nacional de Devedores Trabalhistas.

Certidão emitida com base nos arts. 642-A e 883-A da Consolidação das Leis do Trabalho, acrescentados pelas Leis ns.º 12.440/2011 e 13.467/2017, e no Ato 01/2022 da CGJT, de 21 de janeiro de 2022.

Os dados constantes desta Certidão são de responsabilidade dos Tribunais do Trabalho.

No caso de pessoa jurídica, a Certidão atesta a empresa em relação a todos os seus estabelecimentos, agências ou filiais.

A aceitação desta certidão condiciona-se à verificação de sua autenticidade no portal do Tribunal Superior do Trabalho na Internet (<http://www.tst.jus.br>).

Certidão emitida gratuitamente.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Do Banco Nacional de Devedores Trabalhistas constam os dados necessários à identificação das pessoas naturais e jurídicas inadimplentes perante a Justiça do Trabalho quanto às obrigações estabelecidas em sentença condenatória transitada em julgado ou em acordos judiciais trabalhistas, inclusive no concernente aos recolhimentos previdenciários, a honorários, a custas, a emolumentos ou a recolhimentos determinados em lei; ou decorrentes de execução de acordos firmados perante o Ministério Público do Trabalho, Comissão de Conciliação Prévia ou demais títulos que, por disposição legal, contiver força executiva.



Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais

MATOZINHOS

CERTIDÃO CÍVEL DE FALÊNCIA E CONCORDATA NEGATIVA

CERTIFICO que, revendo os registros de distribuição de ação de NATUREZA CÍVEL nesta comarca, até a presente data, nas ações específicas de Concordata Preventiva / Suspensiva, Falência de Empresários, Sociedades Empresariais, Microempresas e Empresas de Pequeno Porte, Recuperação Extrajudicial, Recuperação Judicial, NADA CONSTA em tramitação contra:

Nome: MS ARTE CONFECÇÃO LTDA
CNPJ: 48.728.896/0001-56

Observações:

- a) Certidão expedida gratuitamente através da internet, nos termos do caput do art. 8º da Resolução 121/2010 do Conselho Nacional de Justiça;
- b) a informação do número do CPF/CNPJ é de responsabilidade do solicitante da certidão, sendo pesquisados o nome e o CPF/CNPJ exatamente como digitados;
- c) ao destinatário cabe conferir o nome e a titularidade do número do CPF/CNPJ informado, podendo confirmar a autenticidade da Certidão no portal do Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais (<http://www.tjmg.jus.br>), pelo prazo de 3 (três) meses após a sua expedição;
- d) esta Certidão inclui os processos físicos e eletrônicos, onde houver sido implantado o Processo Judicial Eletrônico - PJe, o Sistema CNJ (Ex-Projudi) e o SEEU - Sistema Eletrônico de Execução Unificada, tendo a mesma validade da certidão emitida diretamente no Fórum e abrange os processos da Justiça Comum, do Juizado Especial e da Turma Recursal apenas da comarca pesquisada, com exceção do SEEU, cujo sistema unificado abrange todas as comarcas do Estado;
- e) A presente certidão não faz referência a período de anos, uma vez que somente se refere à existência de feitos judiciais em andamento (processos ativos) contra o nome pesquisado, conforme Provimento 355/2018 da Corregedoria Geral de Justiça.

A presente certidão NÃO EXCLUI a possibilidade da existência de outras ações de natureza diversa daquelas aqui mencionadas.

Certidão solicitada em 13 de Março de 2023 às 12:54

MATOZINHOS, 13 de Março de 2023 às 15:27

Código de Autenticação: 2303-1315-2751-0189-4273

Para validar esta certidão, acesse o sítio do TJMG (www.tjmg.jus.br) em Certidão Judicial/AUTENTICIDADE DA CERTIDÃO /AUTENTICAÇÃO 2 informando o código.

ATENÇÃO: Documento composto de 1 folhas(s). Documento emitido por processamento eletrônico. Qualquer emenda ou rasura gera sua invalidade e será considerada como indício de possível adulteração ou tentativa de fraude.

SCR

Silvia Carla Do Reis Braz 07069793626

Fone: 31994401323

CNPJ 28.307.737/0001-70

Dr. Jurandir costa Campos 478A - BAIRRO ESTAÇÃO
MATOZINHOS-MG

Atestado de Capacidade Técnica

Atestamos para os devidos fins que a empresa **Ms Arte Confeção Ltda,**

inscrita no CNPJ n.º 48.728.896/0001-56, com sede na Rua: Eduardo Gonçalves Cota

tendo como seu representante legal o Sr(a).Marcos Vinicus De Almeida, prestou o serviço ou o fornecimento do produtos Gráfica.

Sendo a produção de panfletos, e impressos personalizados, receituários, blocos autocopiativos,

Tendo totalizando 69.000 un total.

Sendo cumpridora dos prazos e termos firmados na contratação, não havendo contra a mesma, nenhum registro que a desabone.

Matozinhos, 01 de Dezembro de 2022.

Silvia Carla Dos Reis Braz 070.697.936-26

**SILVIA CARLA
DOS REIS BRAZ
07069793626:28
307737000170**

Assinado digitalmente por SILVIA CARLA DOS REIS BRAZ 07069793626:28307737000170
ND: C=BR, S=MG, L=Matozinhos, O=ICP-Brasil, OU=Secretaria da Receita Federal do Brasil - RFB, OU=RFB e-CNPJ A1, OU=AC SERASA RFB, OU=28005307000102, OU=PRESENCIAL, CN=SILVIA CARLA DOS REIS BRAZ 07069793626:28307737000170
Razão: Eu sou o autor deste documento
Localização:
Data: 2023.03.31 18:08:33-03'00'
Foxit PDF Reader Versão: 12.0.2

DECLARAÇÃO DE ATENDIMENTO ÀS EXIGÊNCIAS DA LDO - PESSOA JURÍDICA

O Ms Arte Confeção Ltda, inscrita no CNPJ 48.728.896/0001-56, por intermédio de seu representante legal, o Sr. Marcos Vinícius de Almeida, portador da carteira de identidade N° MG 14.706.752 e do CPF: 079.714.096-48, DECLARA, sob as penas previstas no art. 299 do código Penal, para fins de comprovação do atendimento á exigências para celebração da parcerias de que dispõe a lei de diretrizes Orçamentarias do exercício corrente:

- 1) Que não consta no cadastro de empregadores que tenham submetidos trabalhadores a condições análogas a de escravo, conforme portaria interministerial MTE/SDH n° 2, de 12 de maio de 2011;
- 2) não ter sofrido, nos últimos 5(cinco) anos, condenação judicial por exploração do trabalho infantil;
- 3) cumprir os parâmetros legais de contratação de pessoas com deficiência, estabelecidos pelo art.93, da lei Federal n° 8.213/91;
- 4) não ter sofrido, nos últimos 5(cinco) anos, condenação judicial por qualquer forma de fraude ou má utilização dos recursos públicos;

Matozinhos 06 de Dezembro de 2022.

**MARCOS VINICIUS DE
ALMEIDA:07971409648**

Assinado digitalmente por MARCOS VINICIUS DE ALMEIDA:07971409648
ND: C=BR, O=ICP-Brasil, OU=Secretaria da Receita Federal do Brasil - RFB, OU=
RFB e-CPF A1, OU=AC ONLINE RFB v5, OU=AR BRASIL CERTIFICADOS, OU=
Presencial, OU=22390399000105, CN=MARCOS VINICIUS DE
ALMEIDA:07971409648
Razão: Eu sou o autor deste documento
Localização:
Data: 2022.12.06 17:30:38-03'00'
Foxit PDF Reader Versão: 12.0.2

2023

DADOS *peçoais* ♥

ESTA AGENDA PERTENCE À

ENDEREÇO/BAIRRO

CIDADE/CEP

CONTATO/ WHATSAPP

CALENDÁRIO *dois mil e vinte e três* ♥

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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					

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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		

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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						

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
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			

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

CALENDÁRIO *dois mil e vinte e quatro* ♥

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL							MAIO							JUNHO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

JULHO							AGOSTO							SETEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

CONTACTOS *importantes* ♥

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

CONTACTOS *importantes* ♥

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

 _____
 _____ 

LOGINS E *senhas* ♥

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

🌐 _____
👤 _____ 🔒 _____

METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

01-
02-
03-
04-
05-
06-
07-
08-
09-
10-
11-
12-
13-
14-
15-
16-
17-
18-
19-
20-
21-
22-
23-
24-
25-
26-
27-
28-
29-
30-
31-

01.

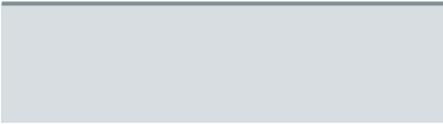
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
01 - CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ANIVERSÁRIOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>

COMPROMISSOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>



PLANEJAMENTO *diário*

07H

31.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

01.
DOMINGO

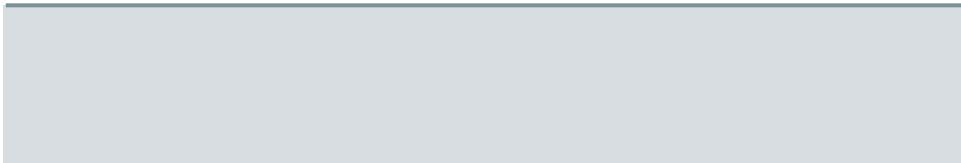
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

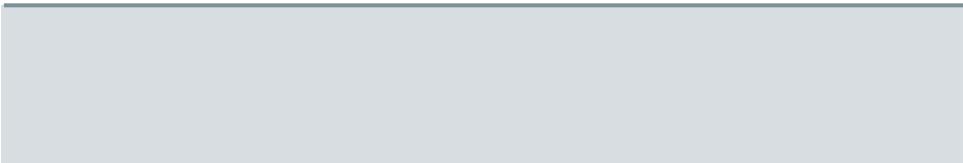
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

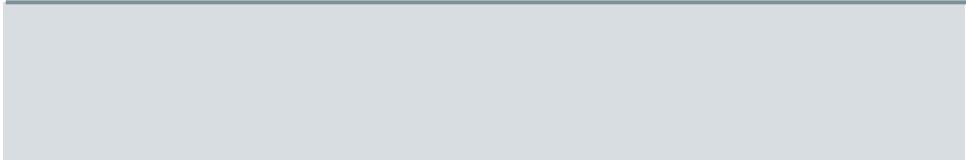
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

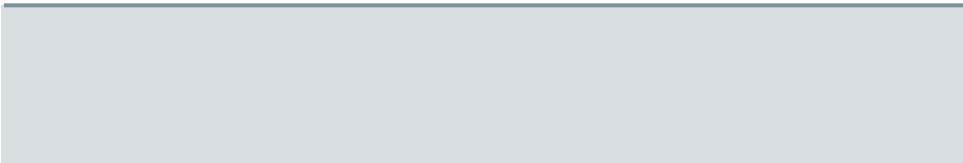
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

07.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08.
DOMINGO

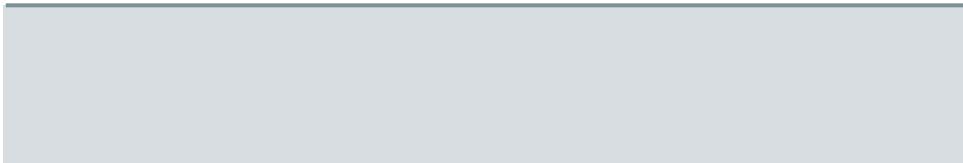
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

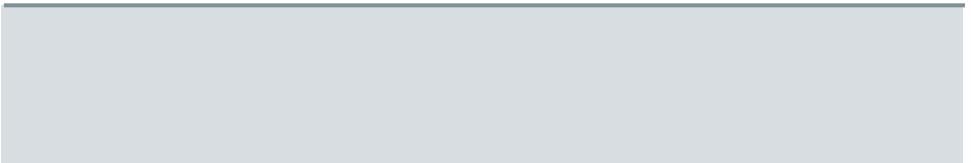
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

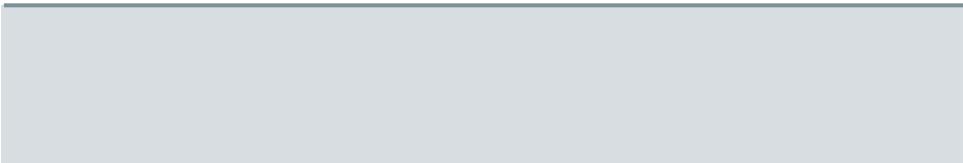
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

14.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

15.
DOMINGO

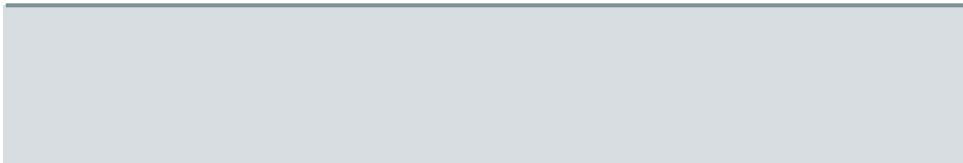
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

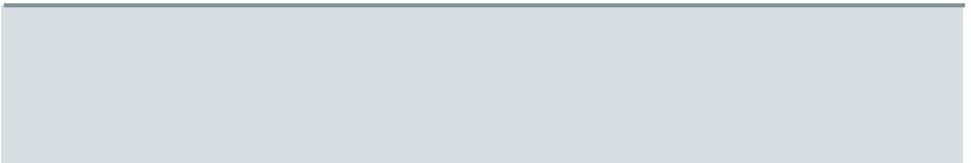
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

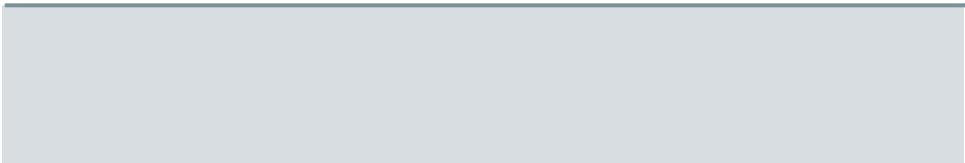
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

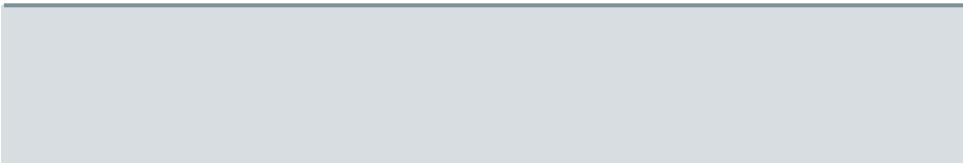
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

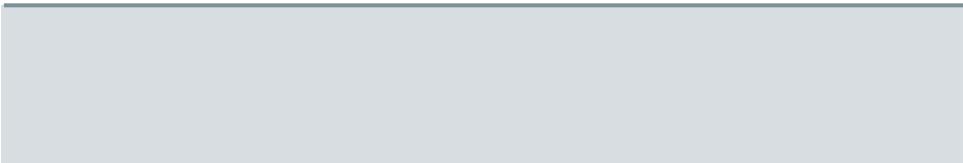
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

21.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

22.
DOMINGO

07H

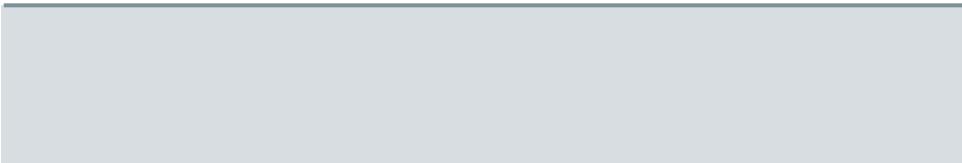
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

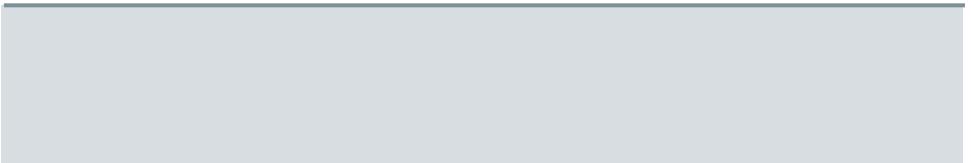
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

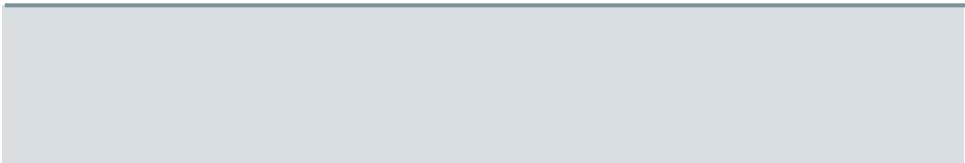
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

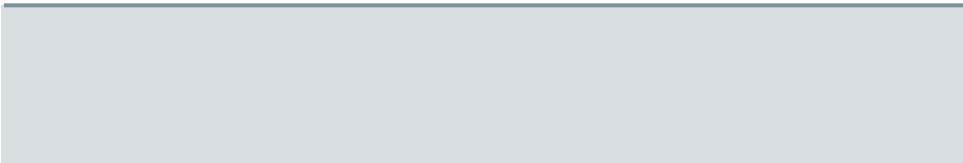
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

26.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

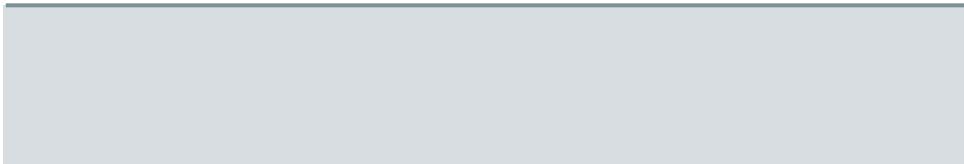
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

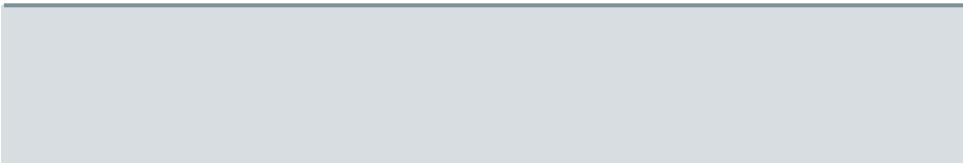
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

28.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

29.
DOMINGO

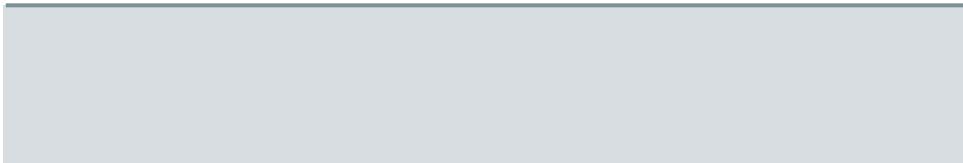
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

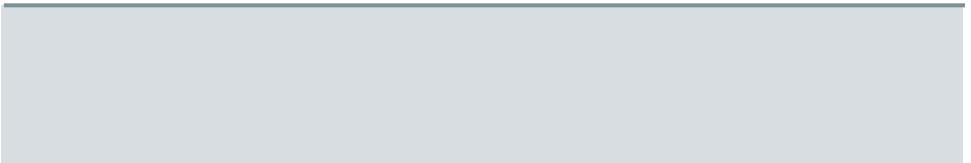
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

31.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

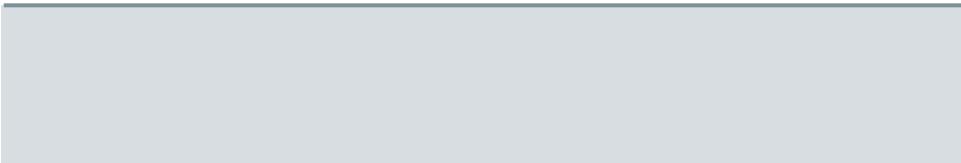
18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

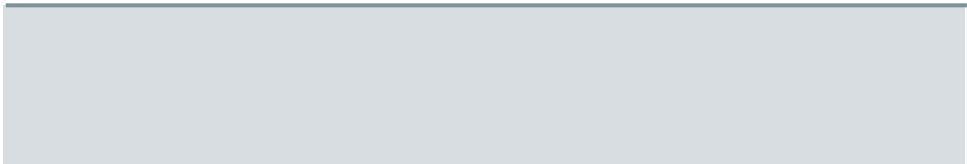
LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

ANOTAÇÕES *importantes* ♥



01-
02-
03-
04-
05-
06-
07-
08-
09-
10-
11-
12-
13-
14-
15-
16-
17-
18-
19-
20-
21-
22-
23-
24-
25-
26-
27-
28-

02.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

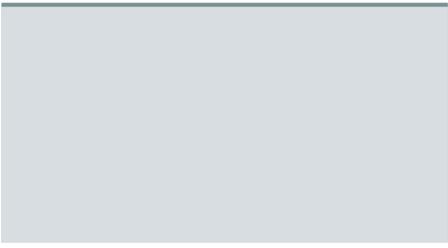
21 - CARNAVAL

ANIVERSÁRIOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>

COMPROMISSOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

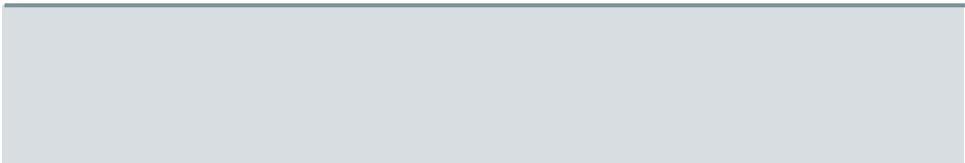
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

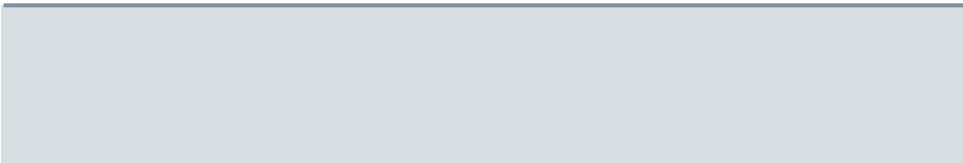
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

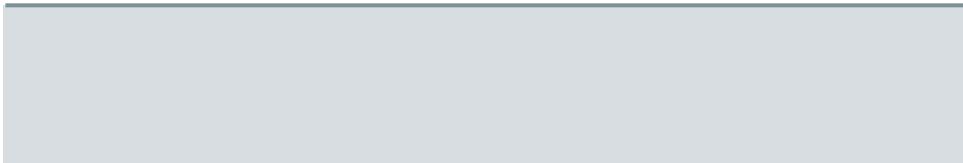
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

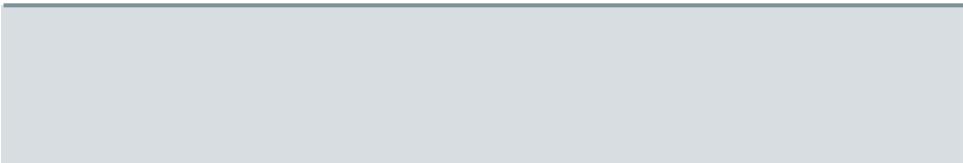
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

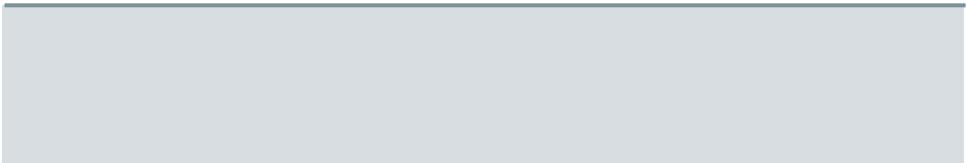
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

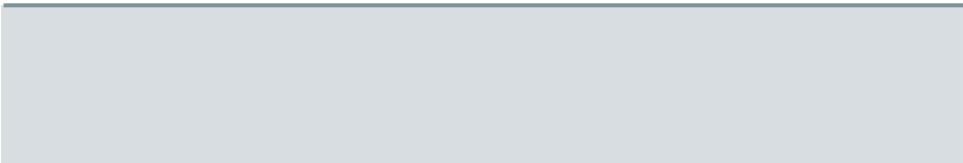
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

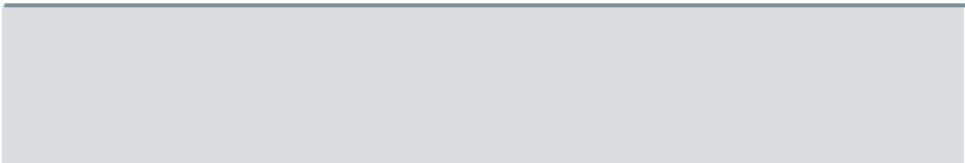
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

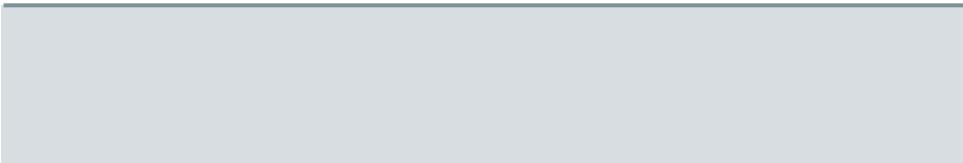
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

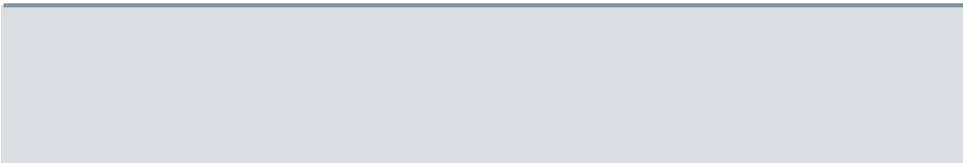
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

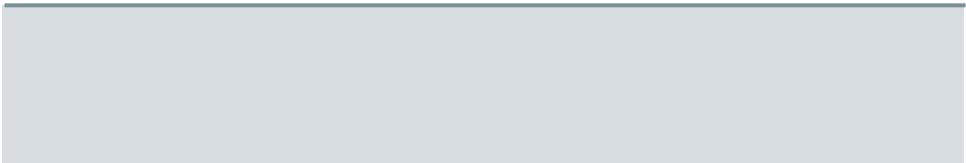
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

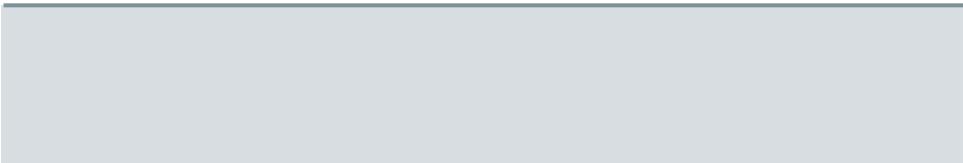
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

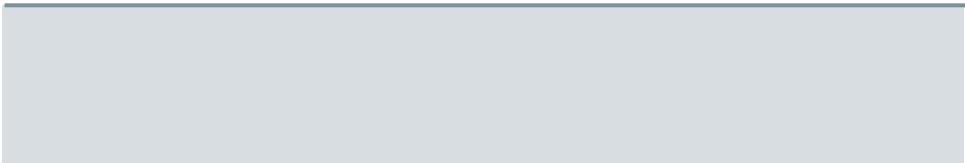
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

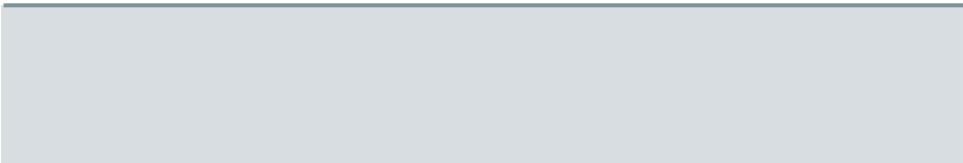
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

20.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

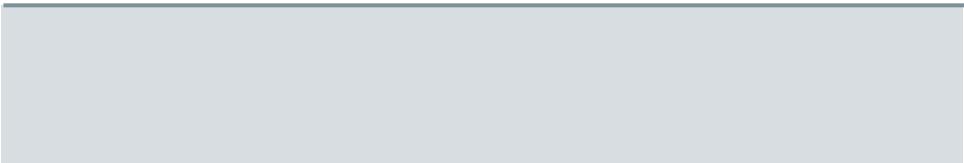
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

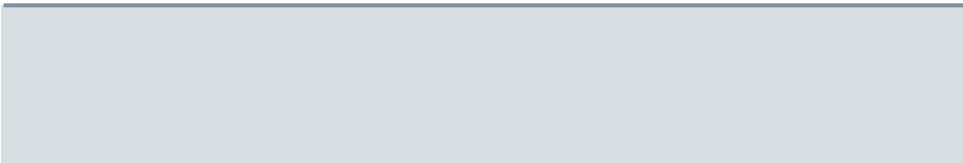
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

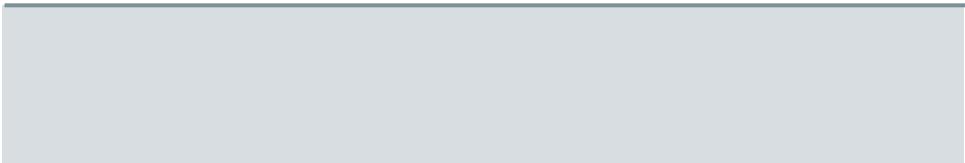
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

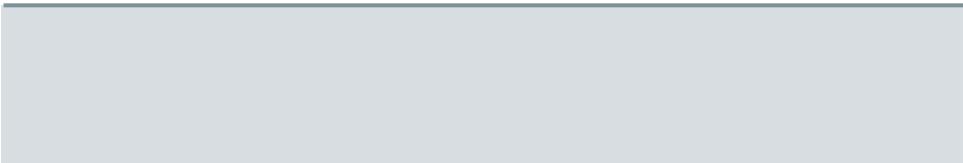
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

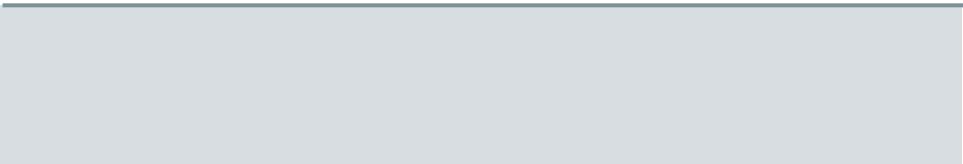
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

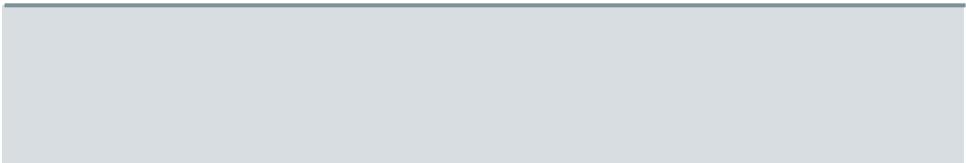
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

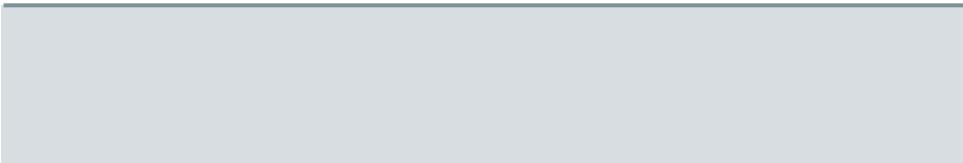
18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

01-
02-
03-
04-
05-
06-
07-
08-
09-
10-
11-
12-
13-
14-
15-
16-
17-
18-
19-
20-
21-
22-
23-
24-
25-
26-
27-
28-
29-
30-
31-

03.

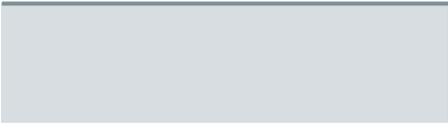
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ANIVERSÁRIOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>

COMPROMISSOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

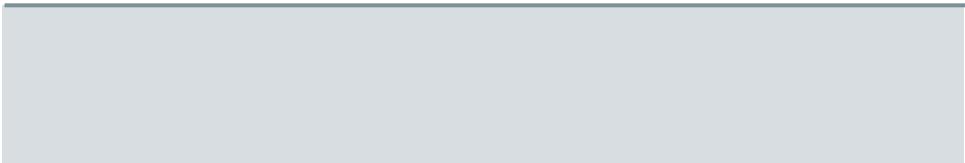
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

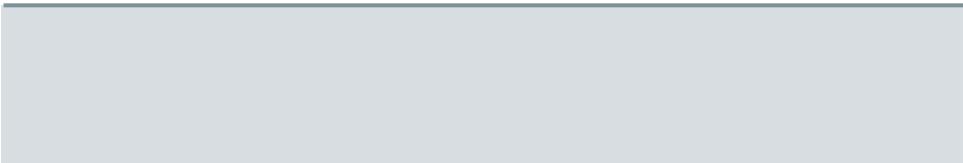
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

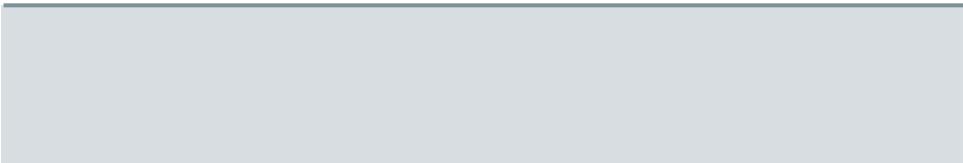
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

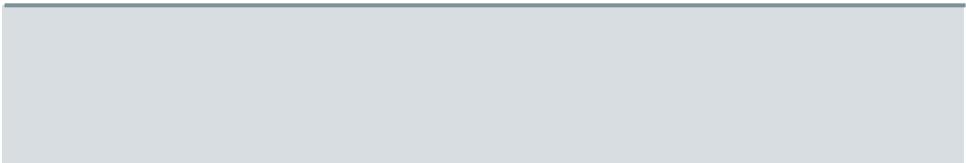
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

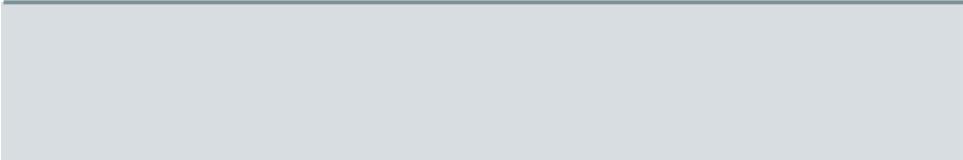
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

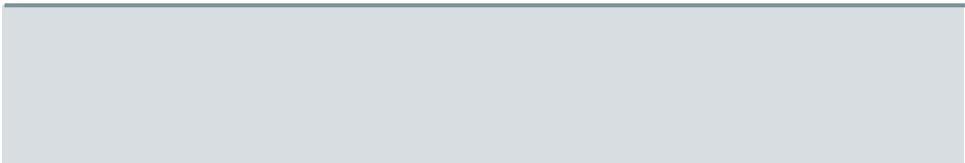
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

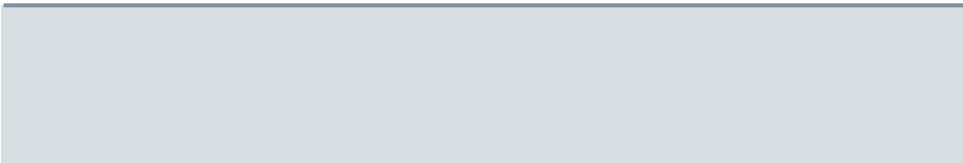
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

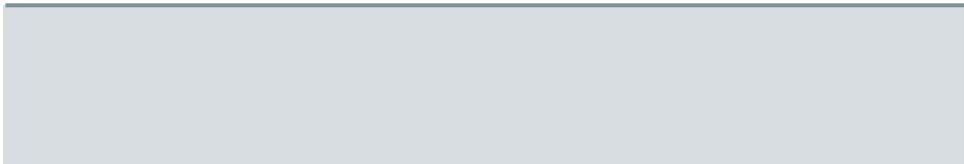
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

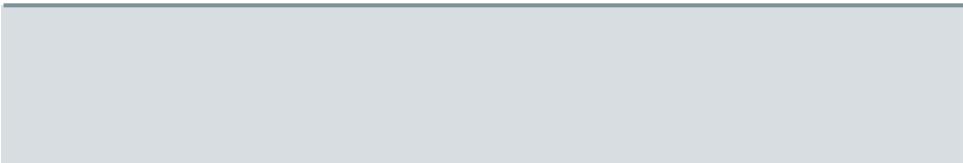
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

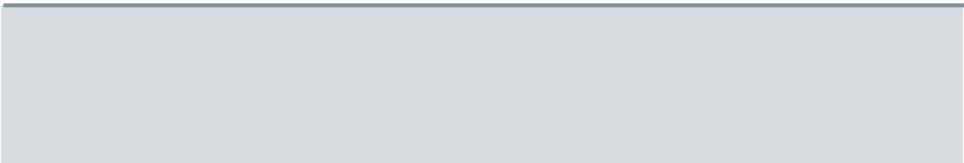
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

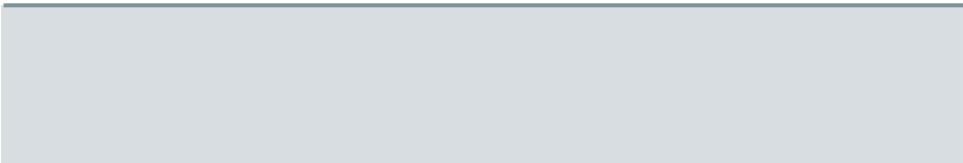
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

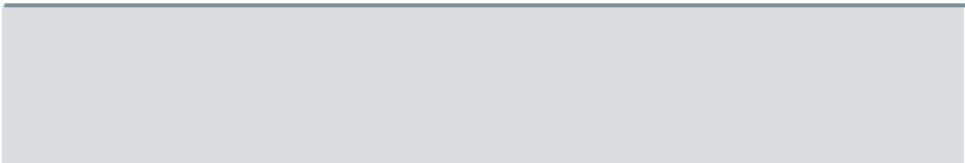
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

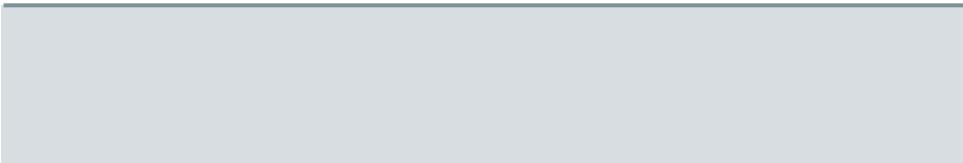
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

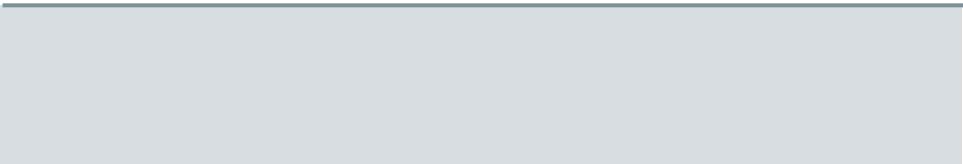
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

20.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

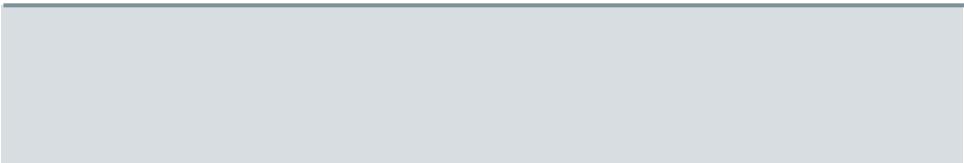
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

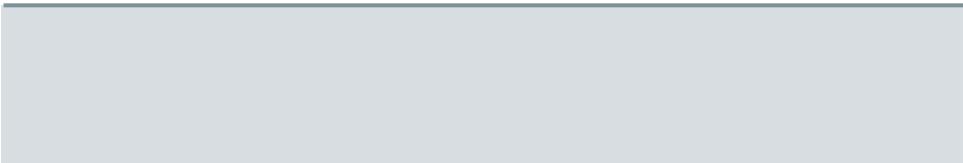
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

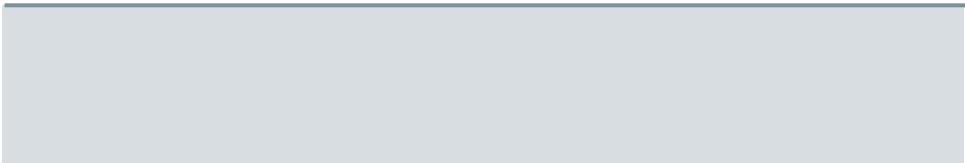
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

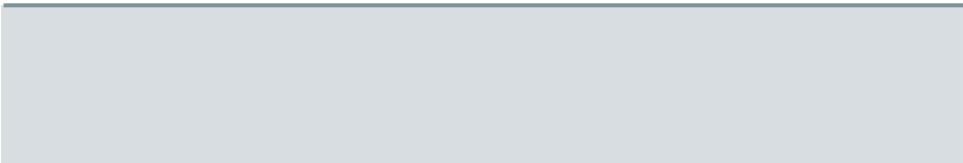
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

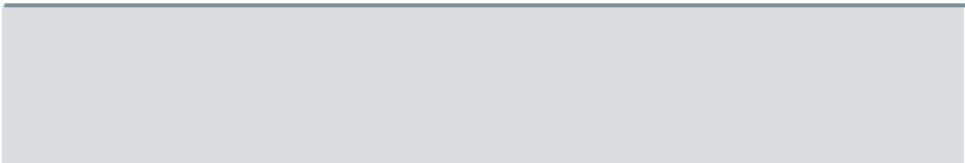
18H

19H

20H

21H

22H



25.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

26.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

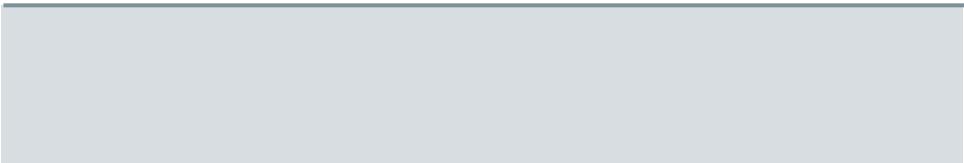
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

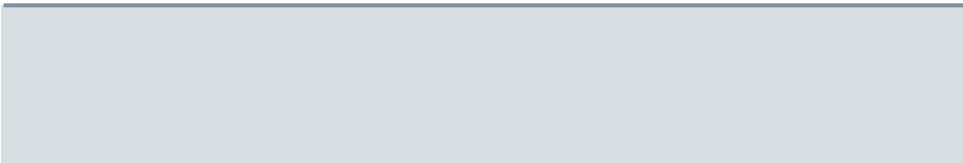
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

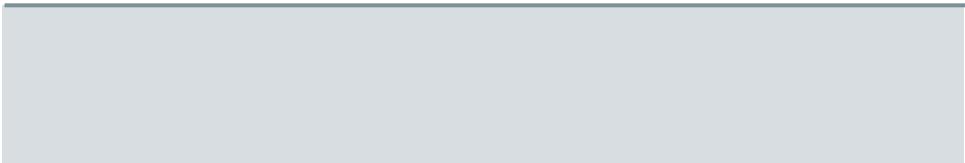
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

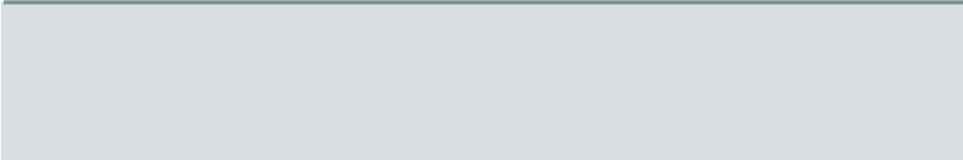
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

31.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

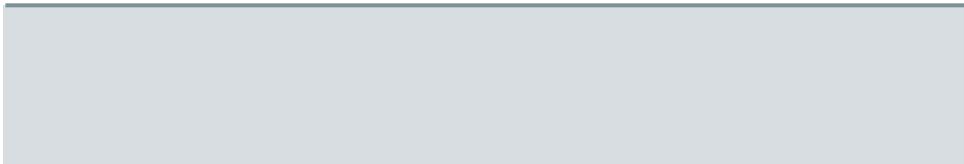
18H

19H

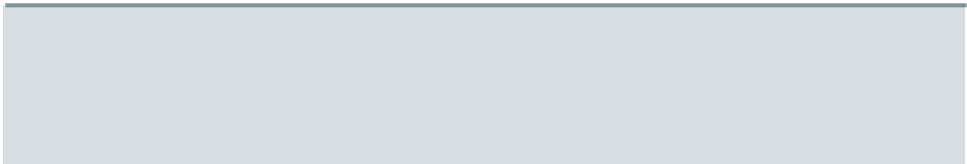
20H

21H

22H



ANOTAÇÕES *importantes* ♥



- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-

04.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

07 - SEXTA-FEIRA SANTA
21 - TIRADENTES

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



PLANEJAMENTO *diário*

01.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

02.
DOMINGO

07H

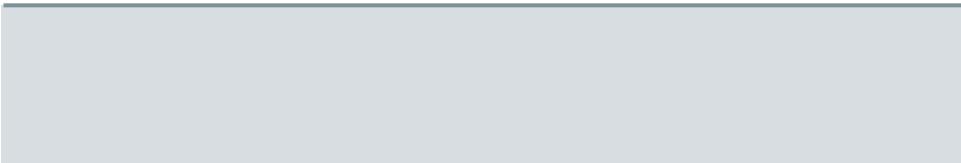
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

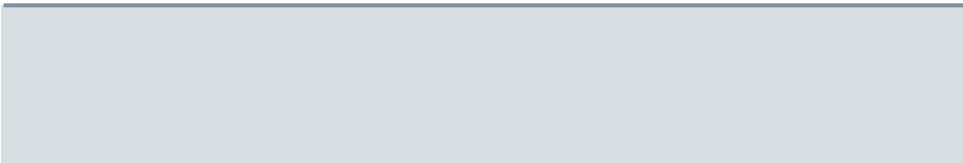
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

04.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

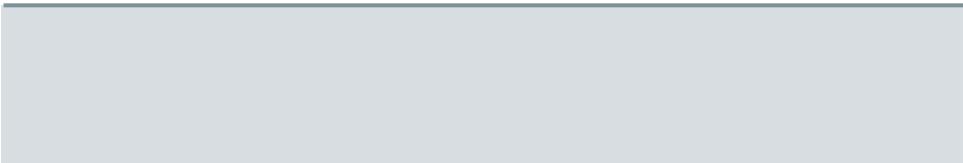
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

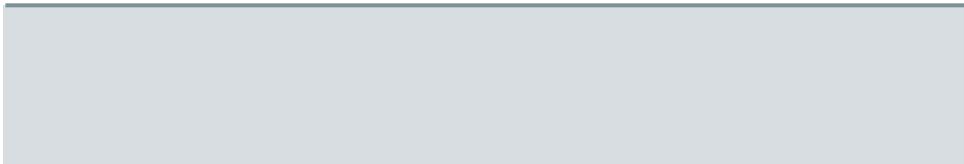
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

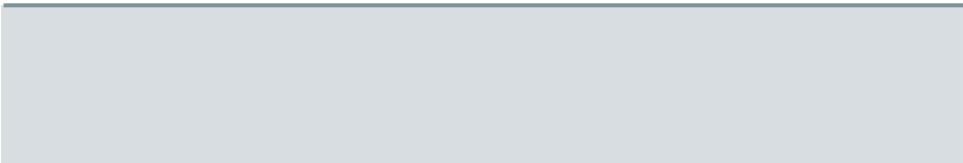
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

08.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

09.
DOMINGO

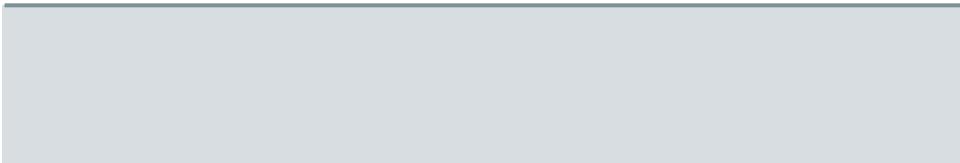
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

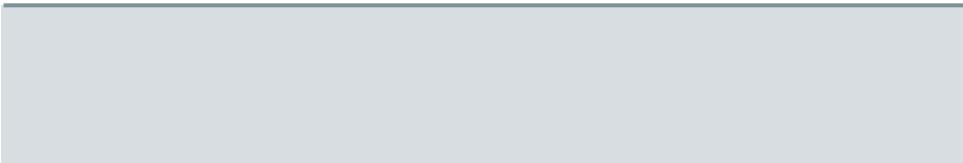
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

11.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

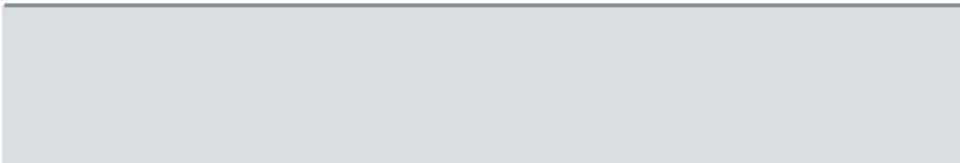
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

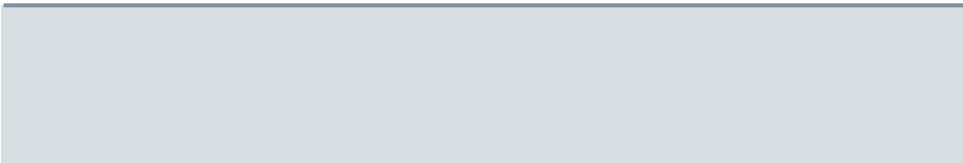
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

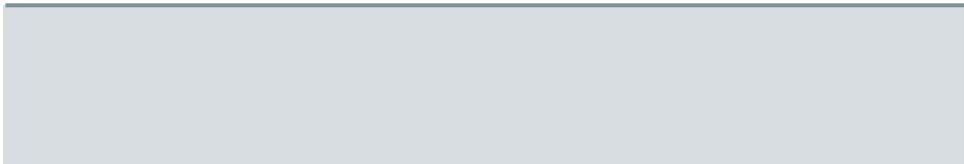
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

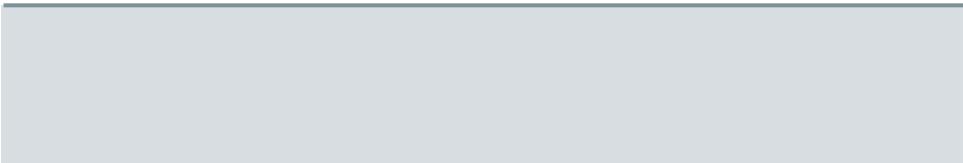
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

15.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

16.
DOMINGO

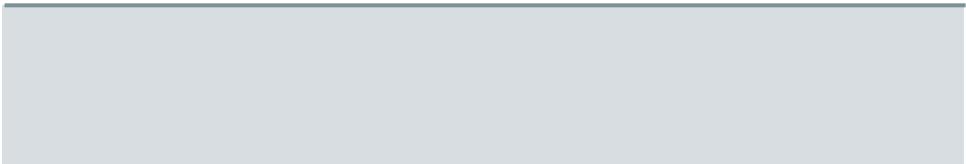
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

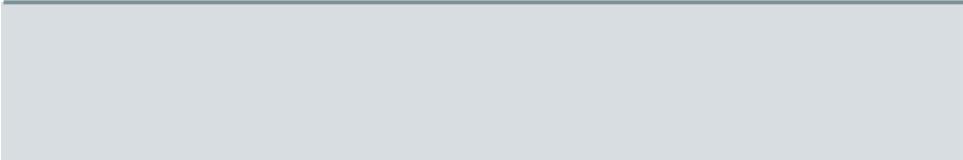
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

18.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

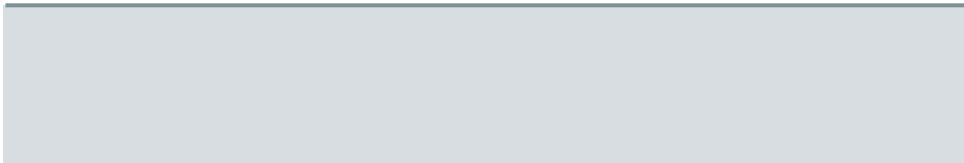
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

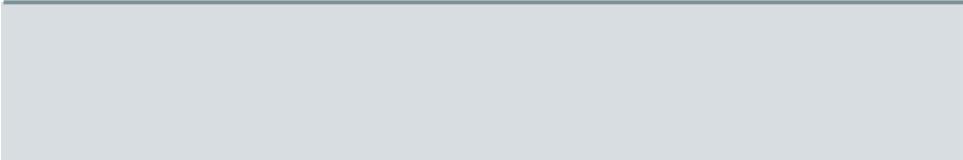
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

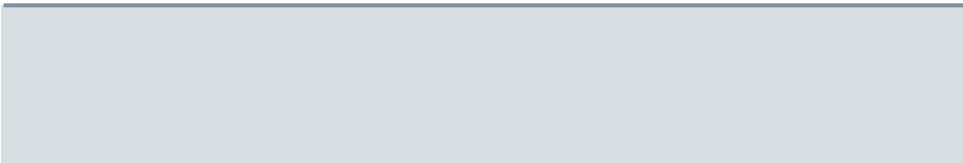
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

22.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

23.
DOMINGO

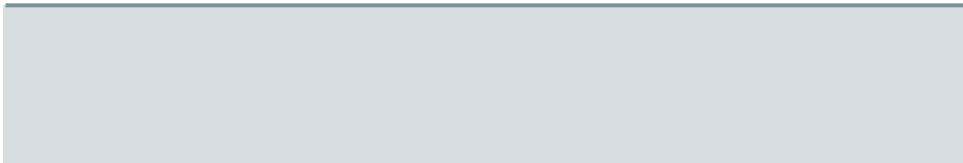
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

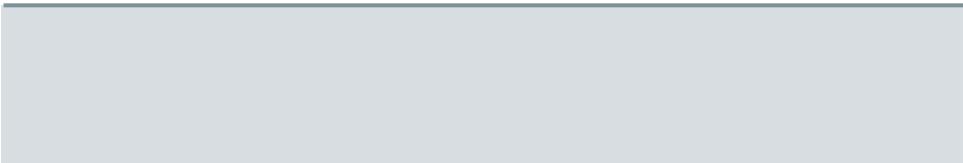
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

25.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

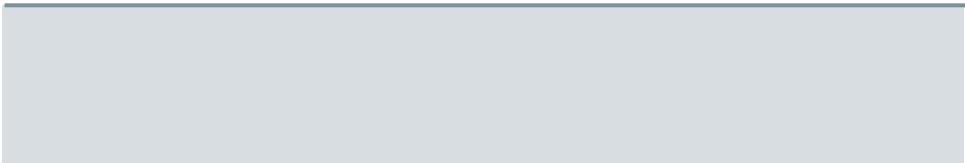
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

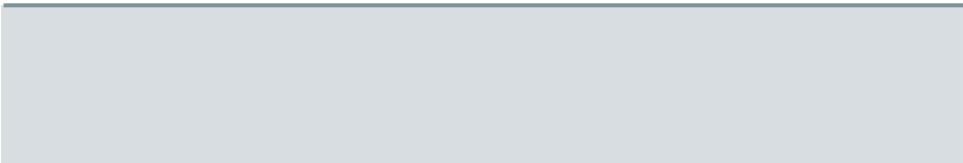
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

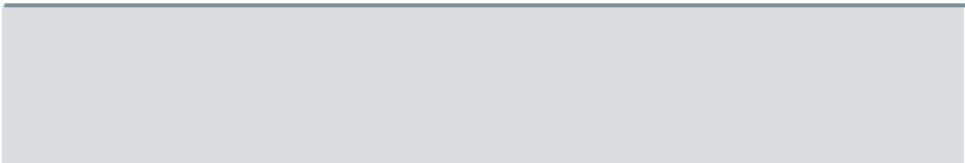
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

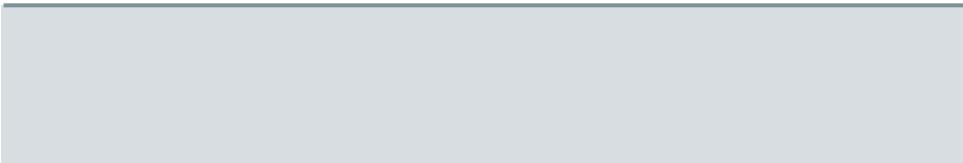
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

29.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

30.
DOMINGO

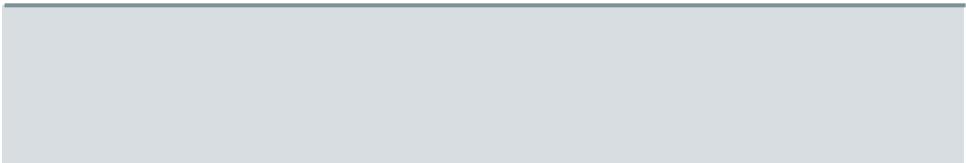
08H

09H

10H

11H

12H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

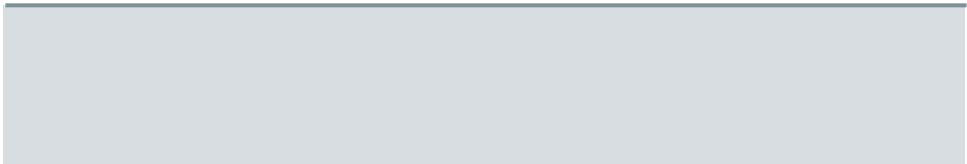
LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

ANOTAÇÕES *importantes* ♥



- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-
- 31-

05.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01 - DIA DO TRABALHADOR

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



PLANEJAMENTO *diário*

01.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

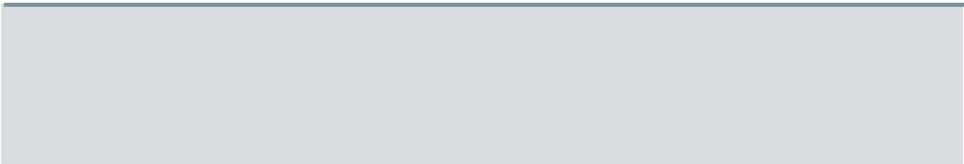
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

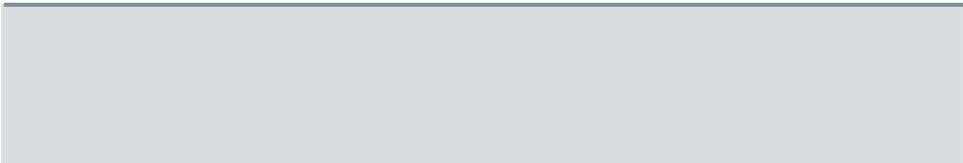
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

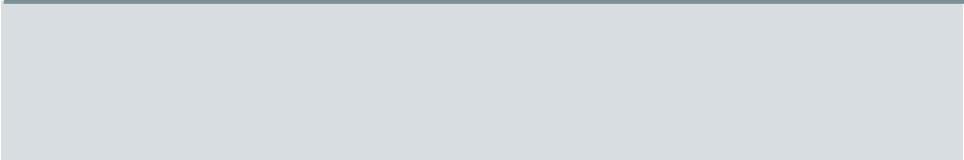
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

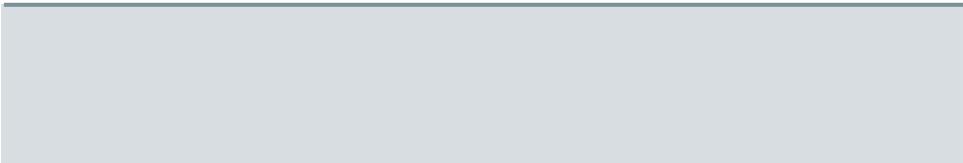
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

05.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

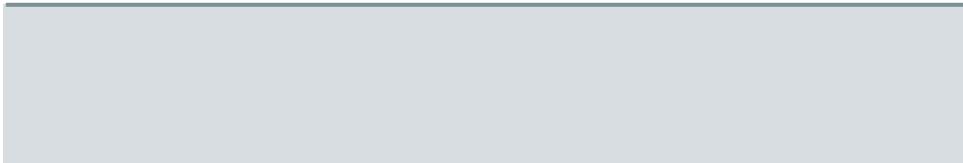
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

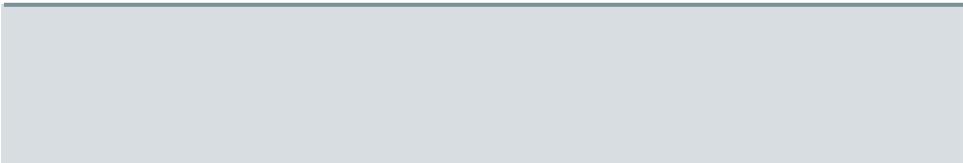
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

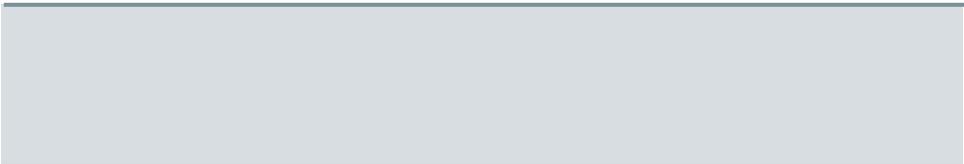
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

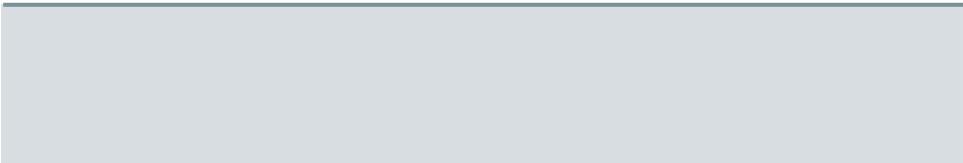
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

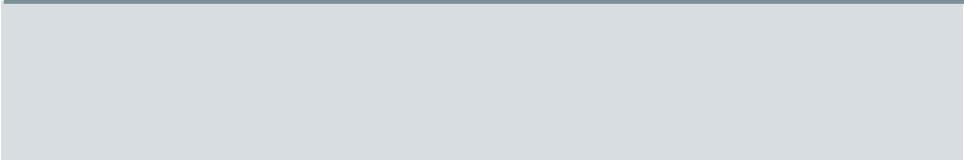
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

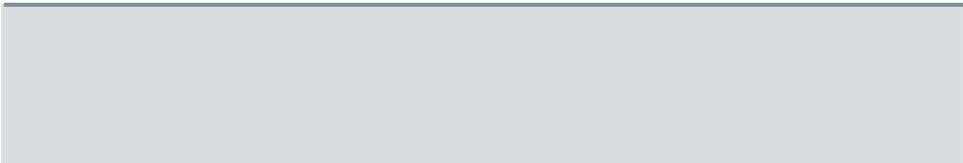
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

12.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

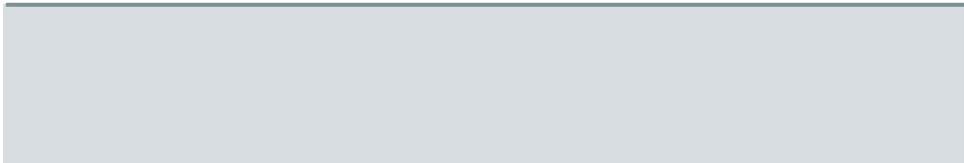
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

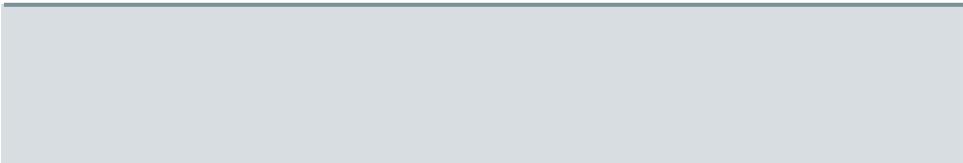
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

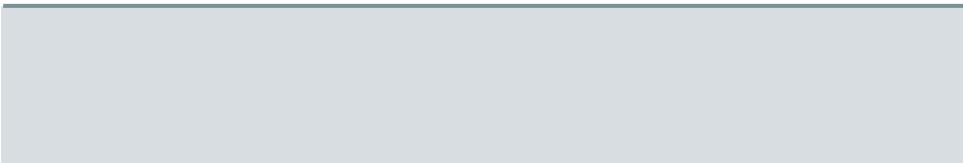
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

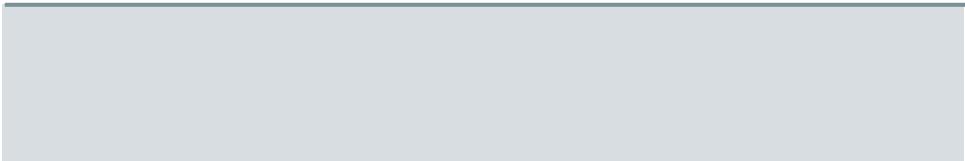
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

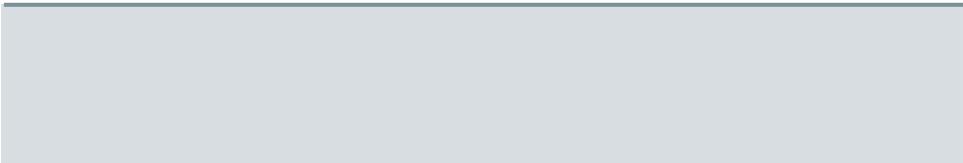
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

19.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

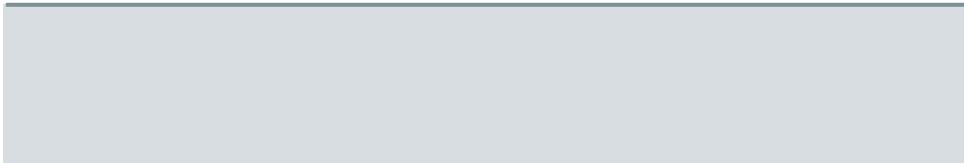
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

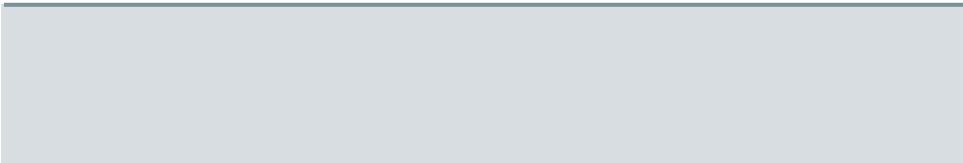
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

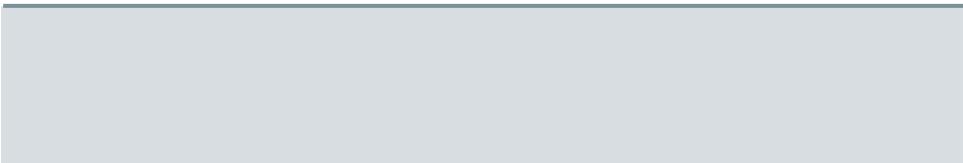
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

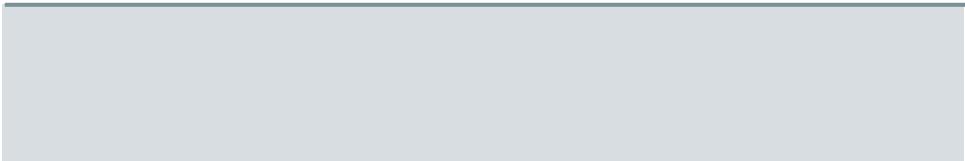
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

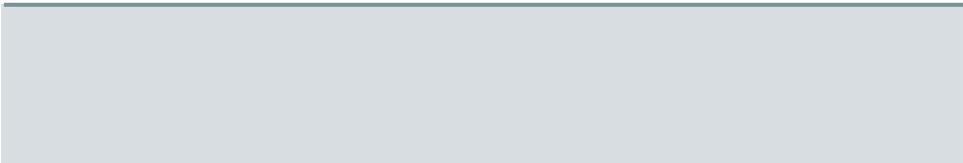
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

26.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

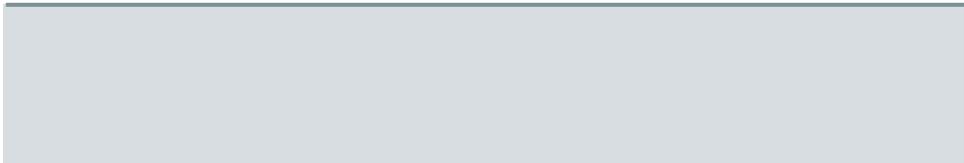
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

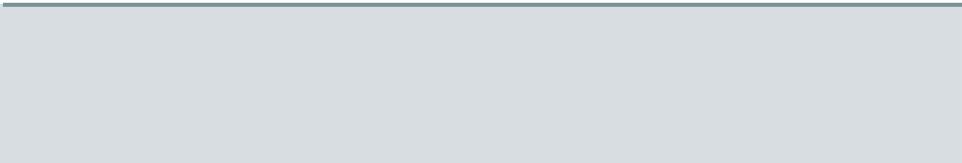
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

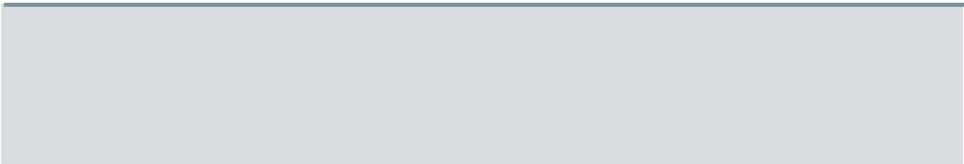
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

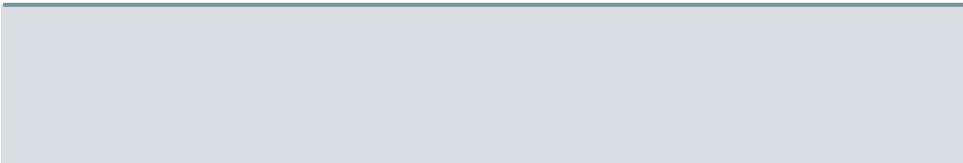
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

31.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

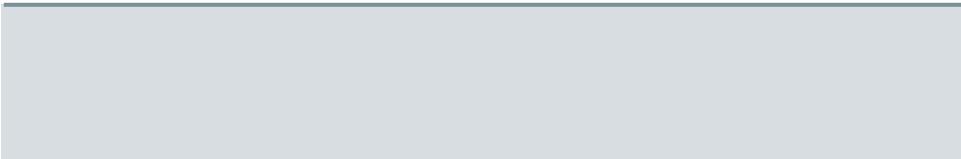
18H

19H

20H

21H

22H



01-
02-
03-
04-
05-
06-
07-
08-
09-
10-
11-
12-
13-
14-
15-
16-
17-
18-
19-
20-
21-
22-
23-
24-
25-
26-
27-
28-
29-
30-

06.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

08 - CORPUS CHRISTI

ANIVERSÁRIOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>

COMPROMISSOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>



PLANEJAMENTO *diário*

01.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

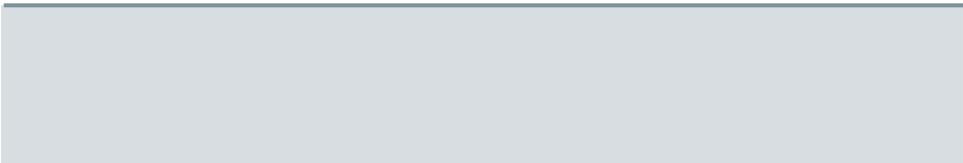
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

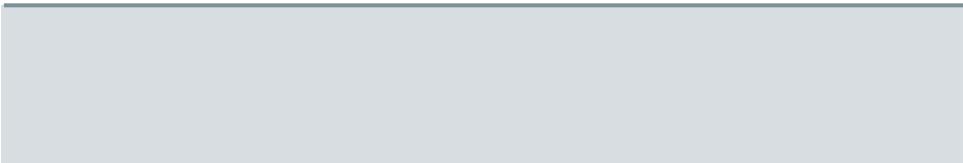
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

03.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

04.
DOMINGO

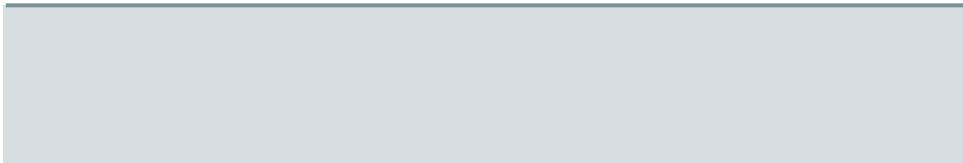
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

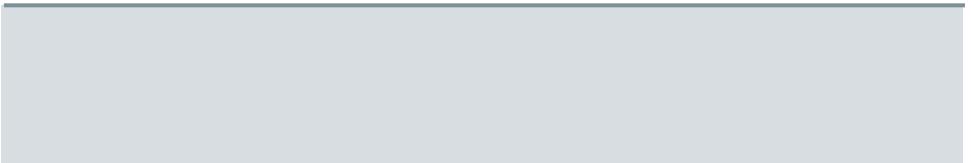
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

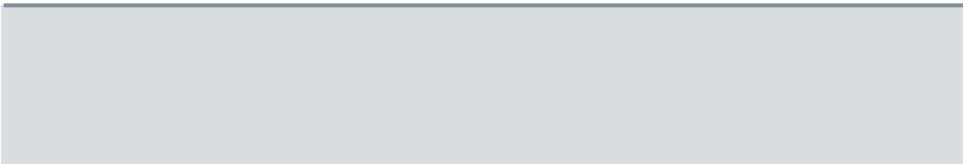
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

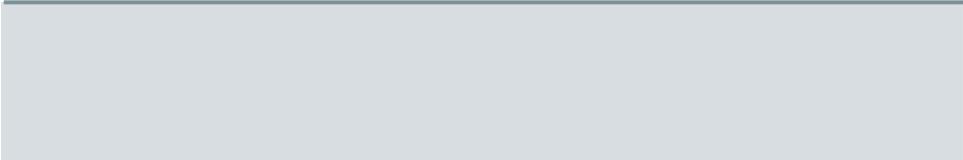
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

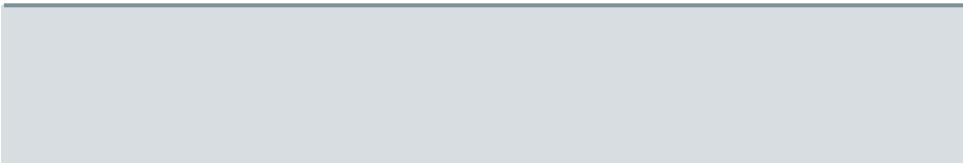
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

11.
DOMINGO

07H

08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

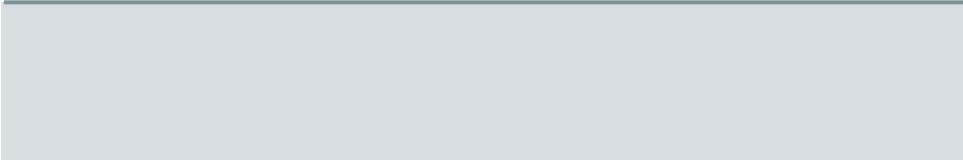
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

13.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

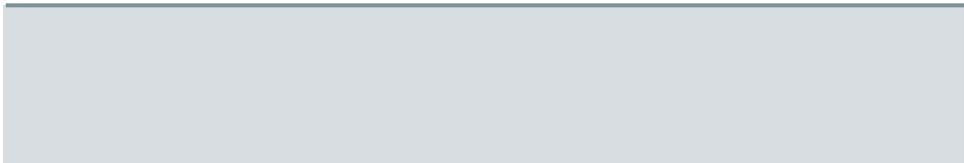
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

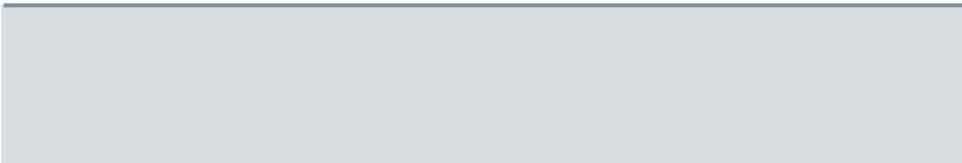
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

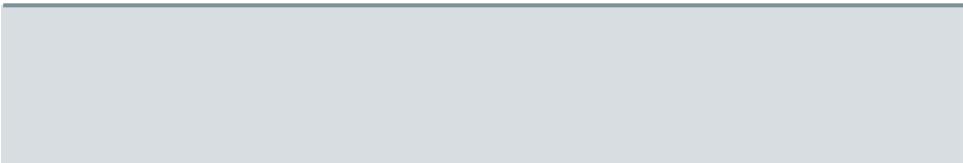
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

17.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

18.
DOMINGO

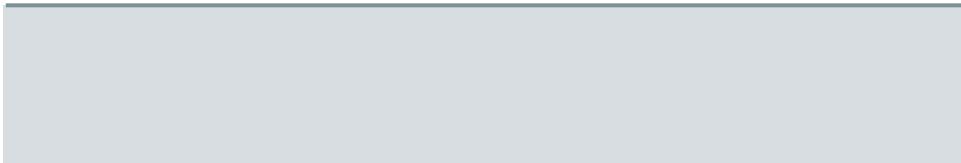
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

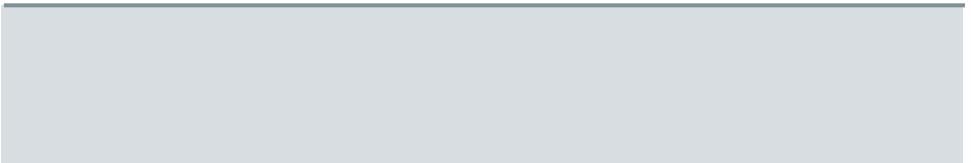
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

20.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

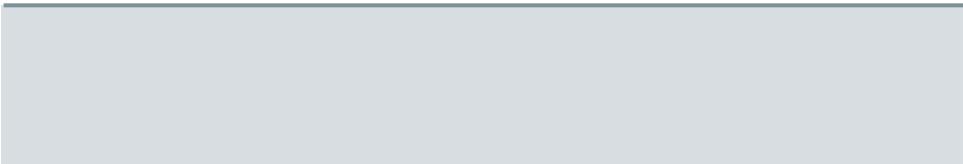
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

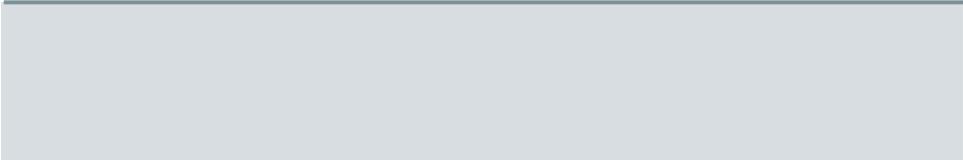
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

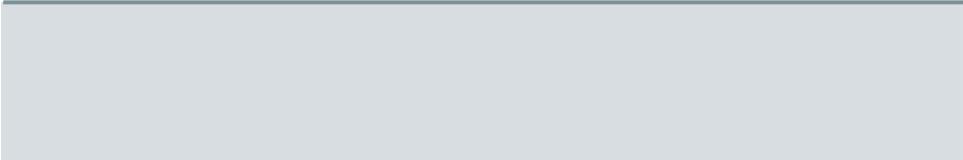
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

24.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

25.
DOMINGO

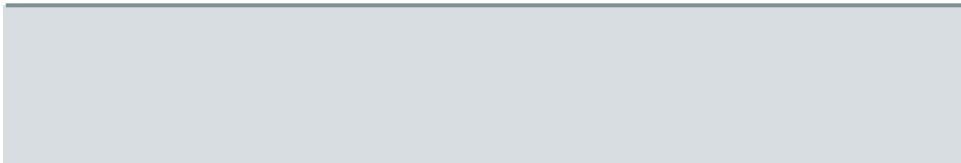
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

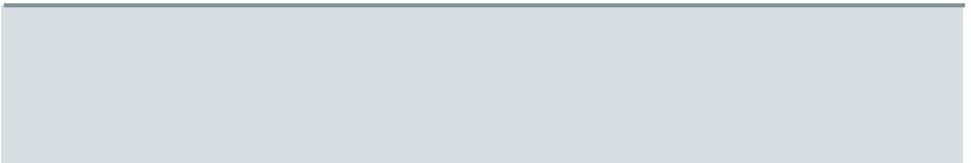
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

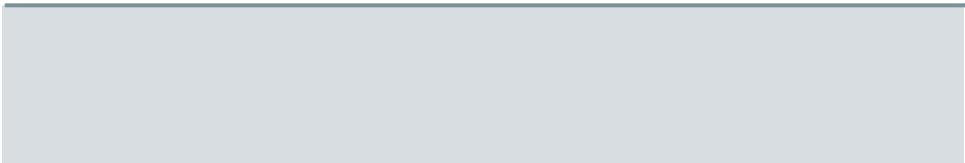
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

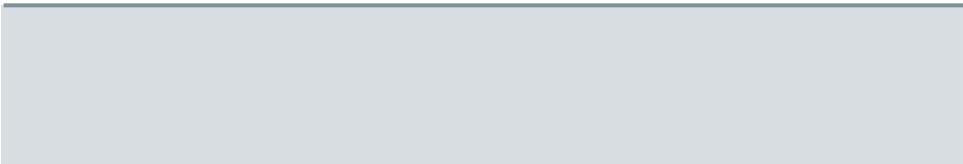
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

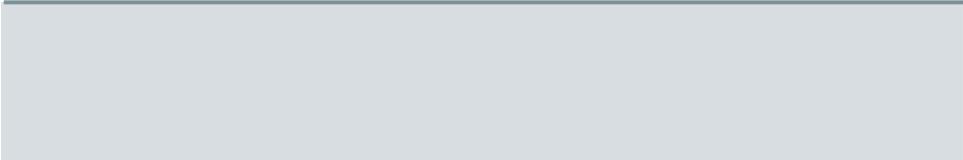
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

07.

- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-
- 31-

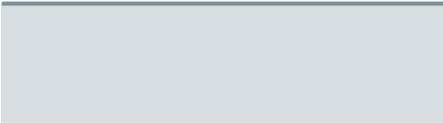
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



PLANEJAMENTO *diário*

01.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

02.
DOMINGO

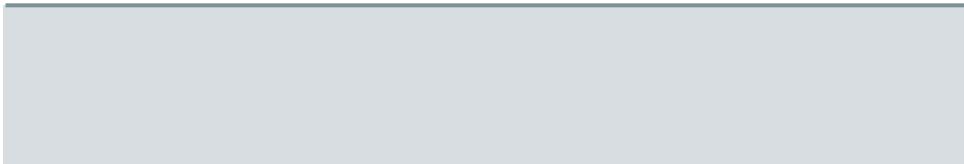
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

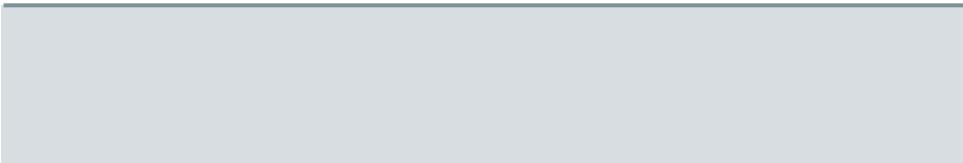
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

04.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

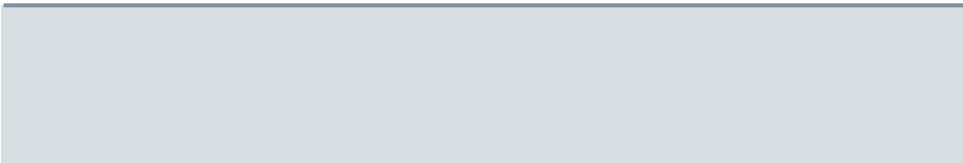
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

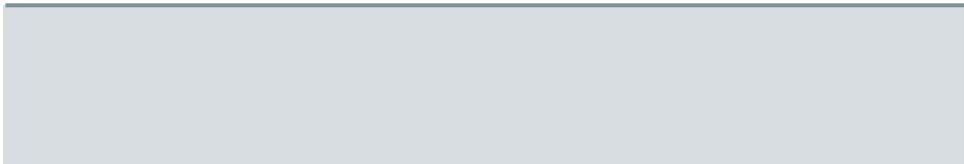
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

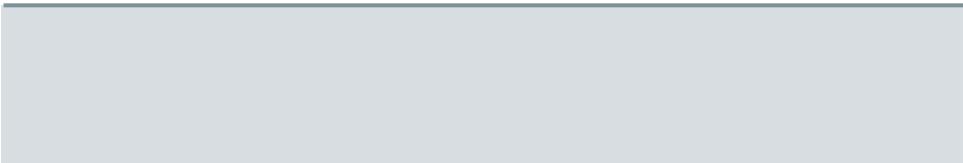
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

08.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

09.
DOMINGO

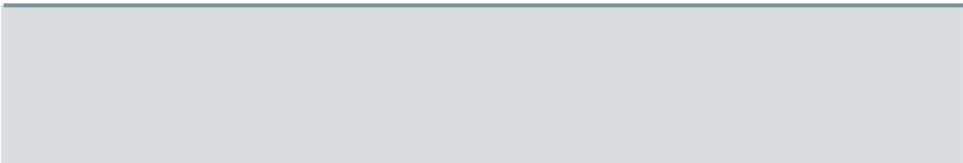
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

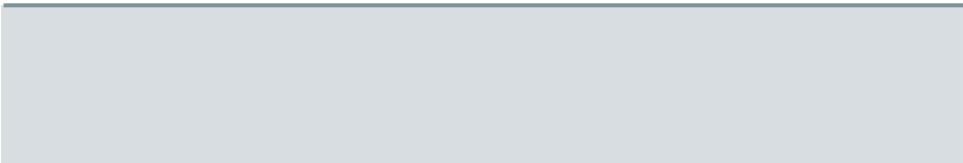
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

11.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

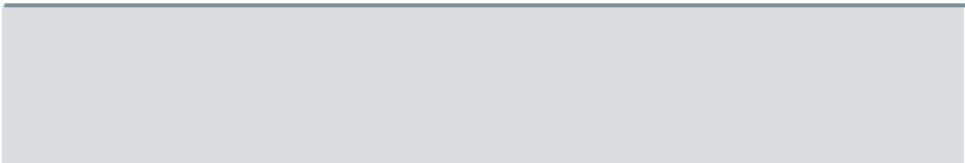
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

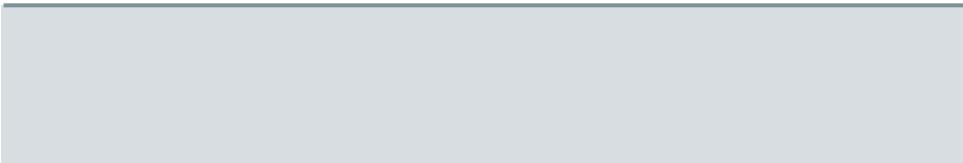
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

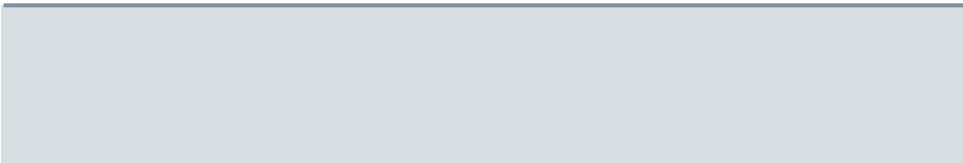
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

15.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

16.
DOMINGO

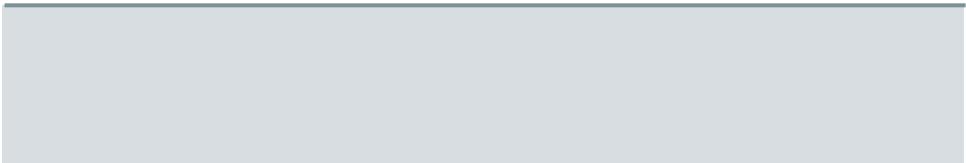
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

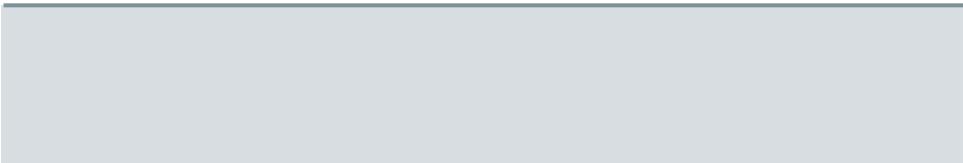
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

18.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

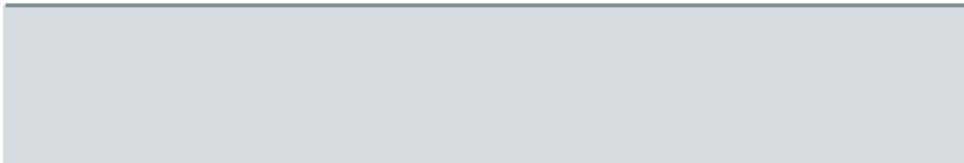
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

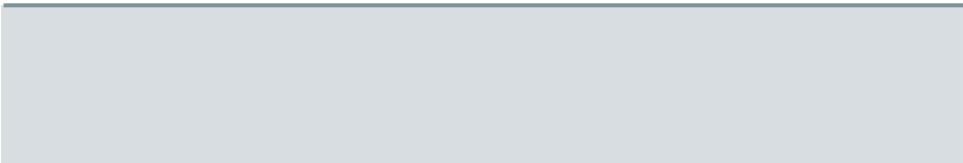
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

20.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

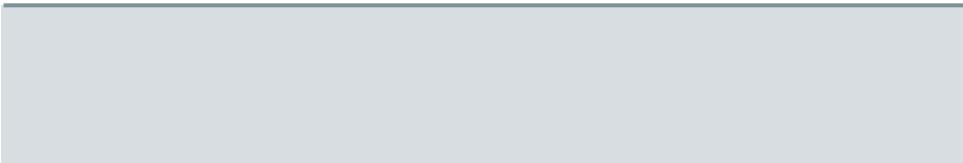
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

22.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

23.
DOMINGO

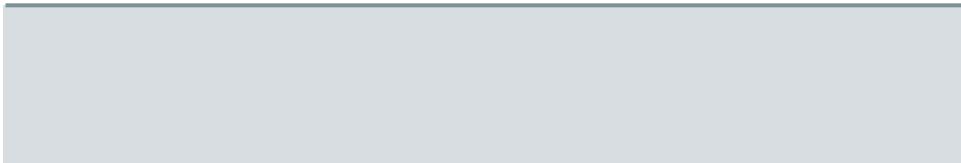
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

25.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

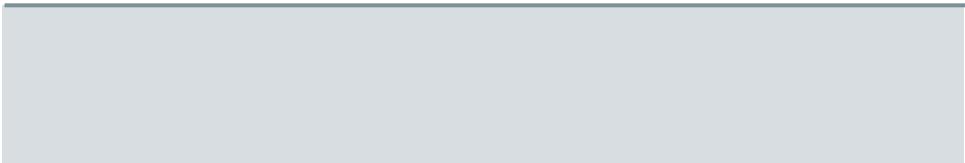
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

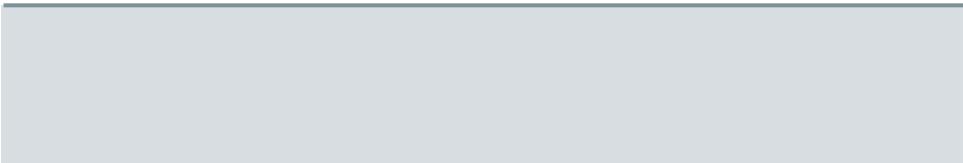
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

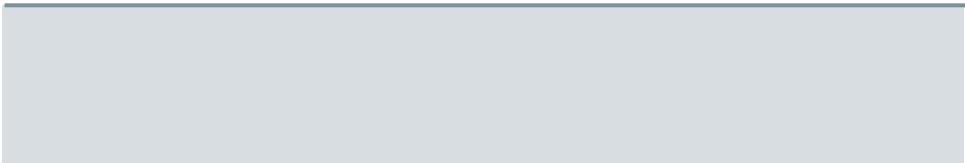
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

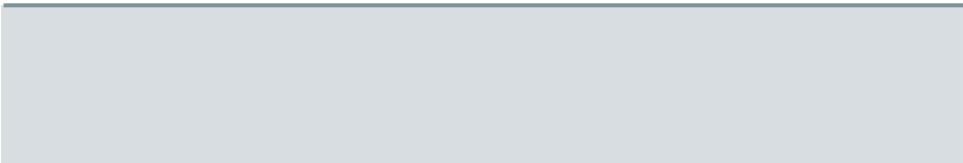
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

29.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

30.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

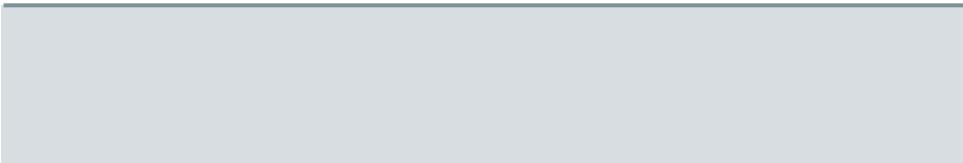
18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

01-
02-
03-
04-
05-
06-
07-
08-
09-
10-
11-
12-
13-
14-
15-
16-
17-
18-
19-
20-
21-
22-
23-
24-
25-
26-
27-
28-
29-
30-
31-

08.

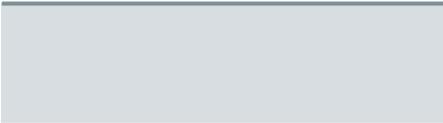
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ANIVERSÁRIOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>

COMPROMISSOS

.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>
.....>



PLANEJAMENTO *diário*

01.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

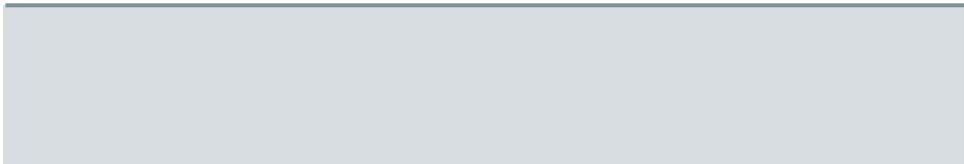
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

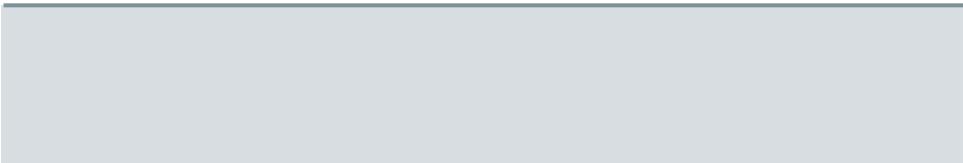
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

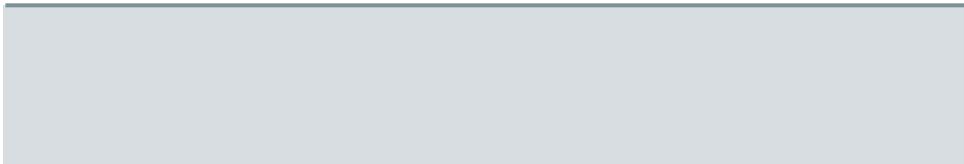
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

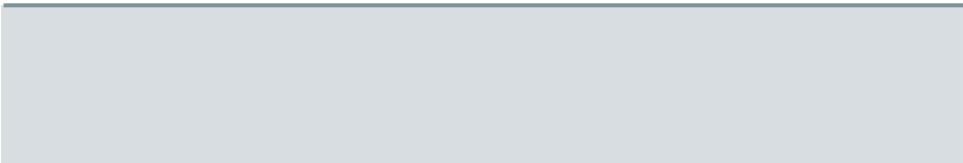
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

05.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

06.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

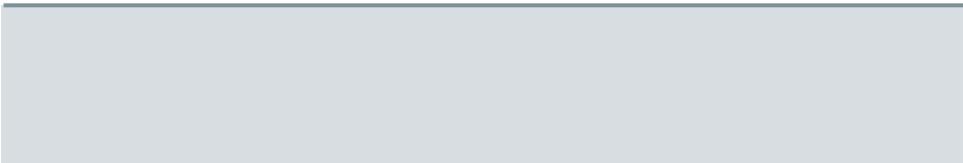
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

08.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

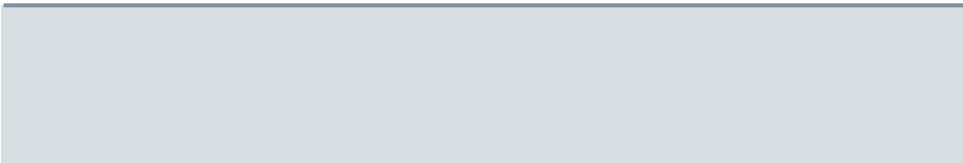
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

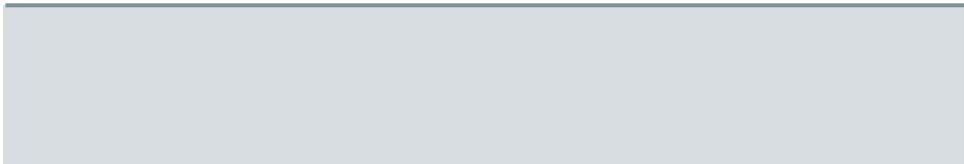
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

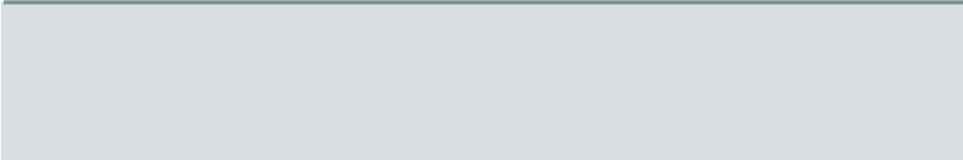
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

12.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

13.
DOMINGO

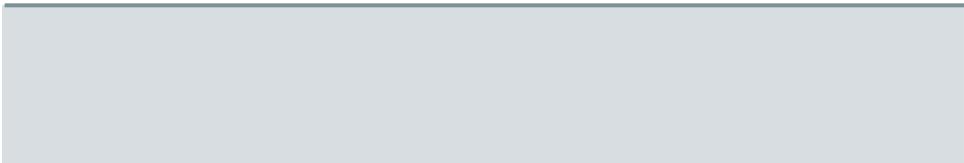
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

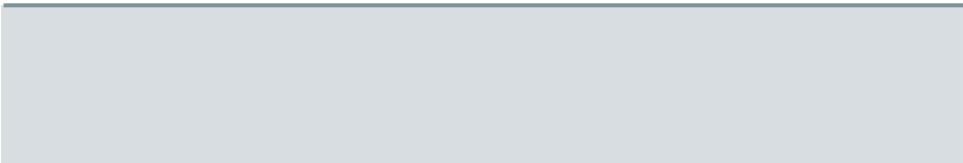
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

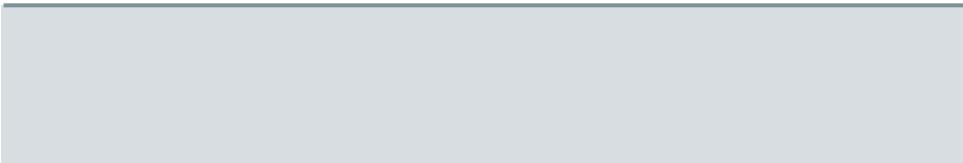
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

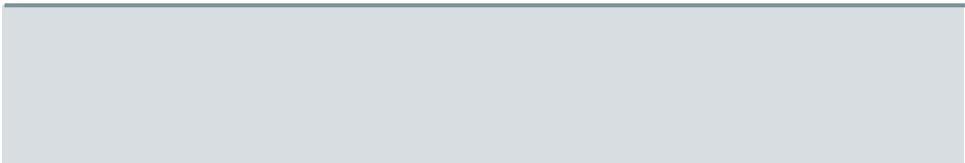
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

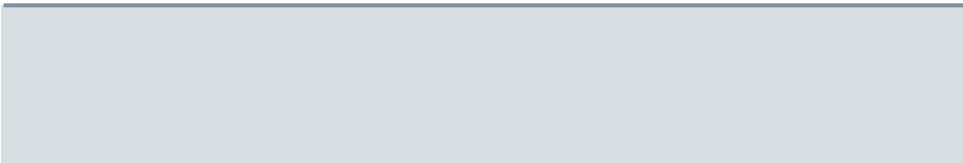
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

19.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

20.
DOMINGO

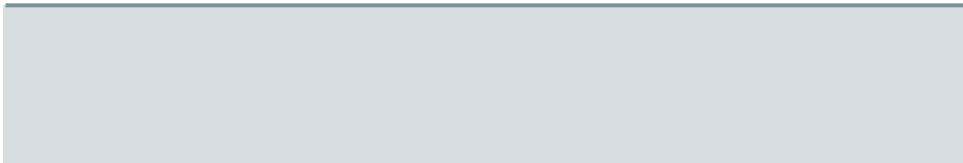
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

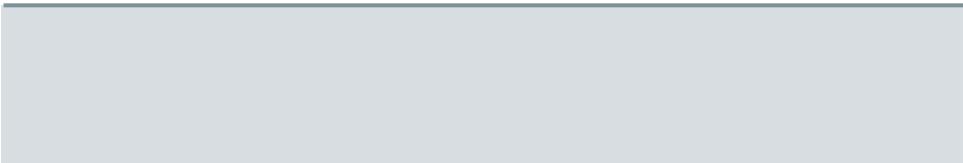
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

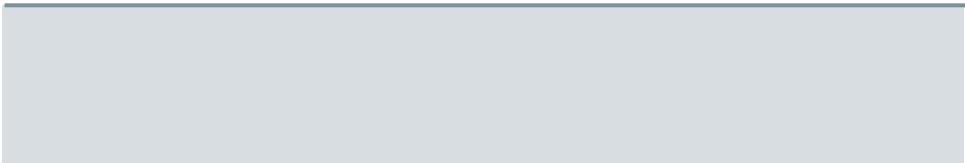
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

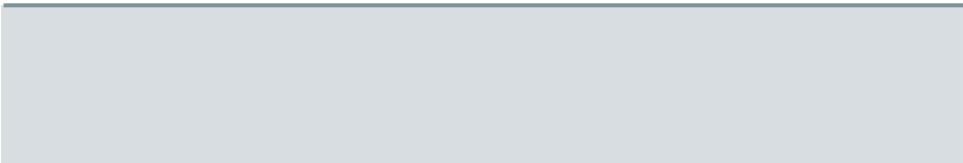
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

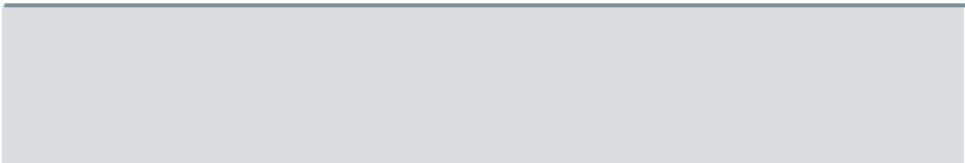
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

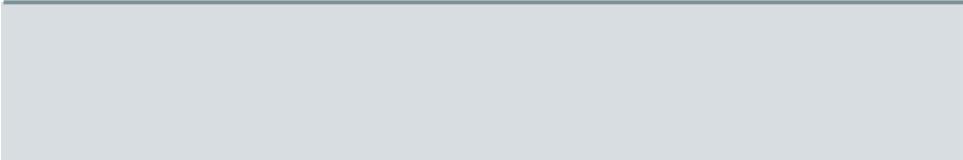
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

26.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

27.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

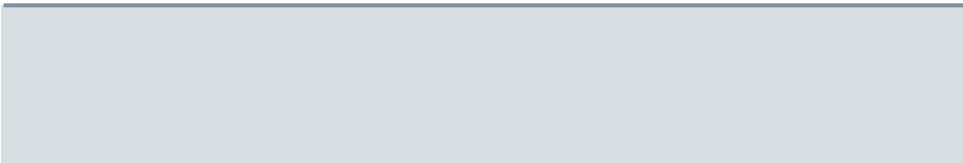
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

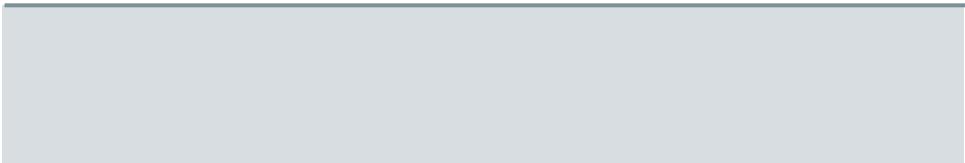
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

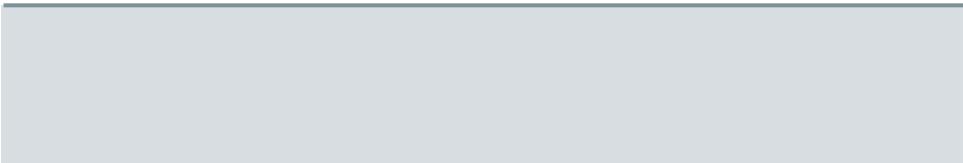
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

31.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

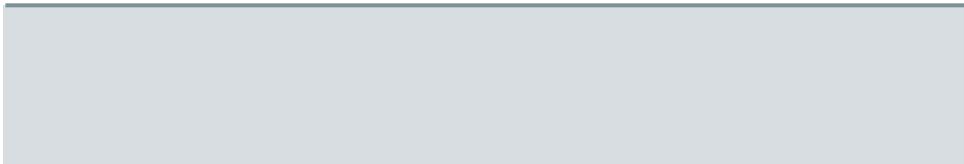
18H

19H

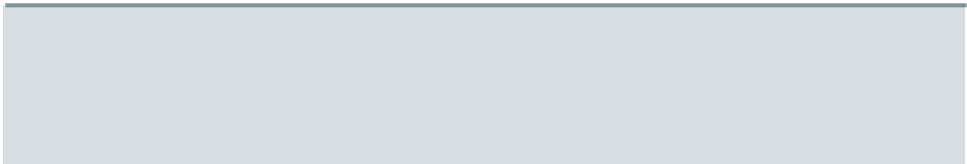
20H

21H

22H



ANOTAÇÕES *importantes* ♥



- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-

09.

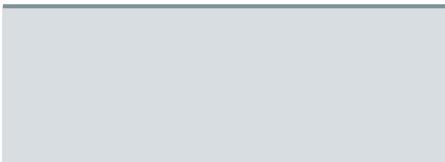
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07 - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



PLANEJAMENTO *diário*

01.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

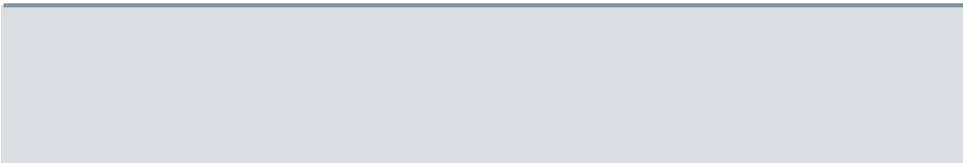
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

04.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

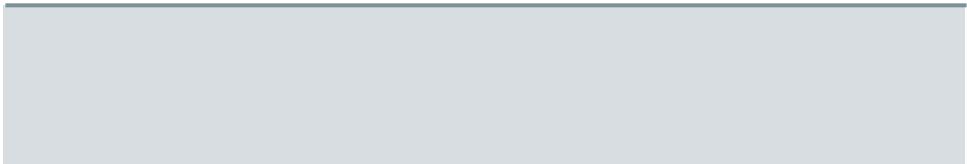
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

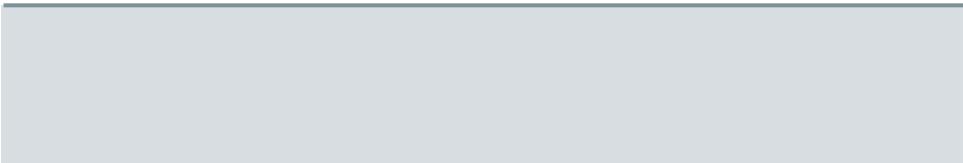
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

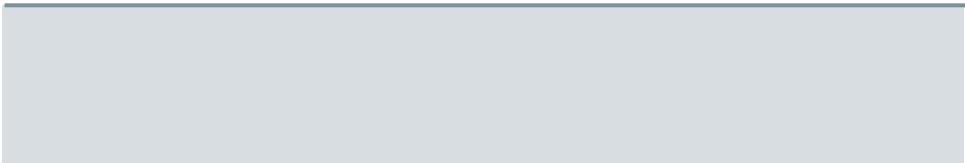
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

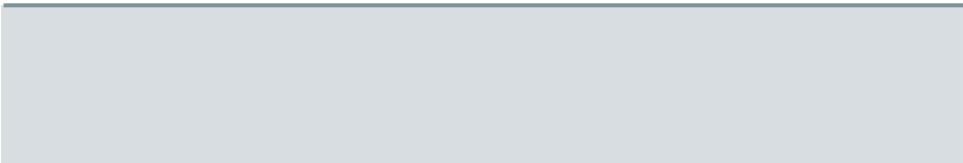
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

08.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



09.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

10.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

11.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

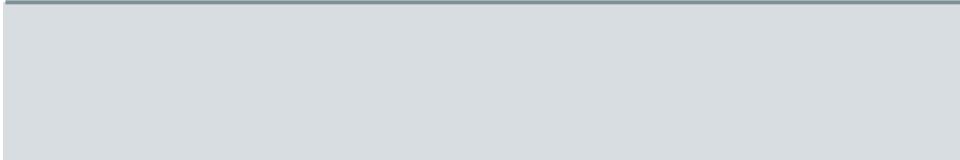
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

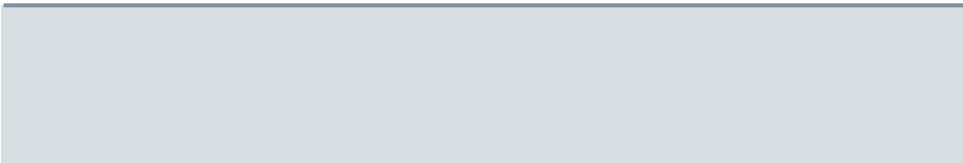
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

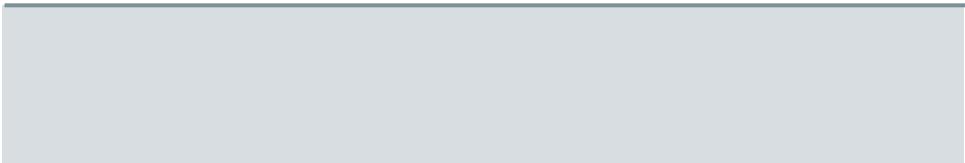
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

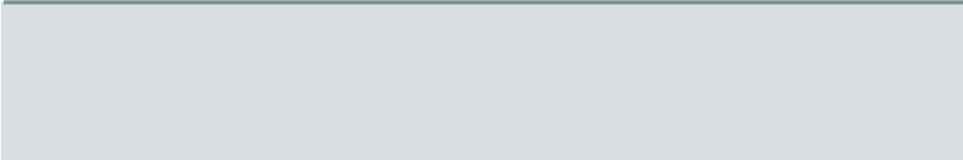
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

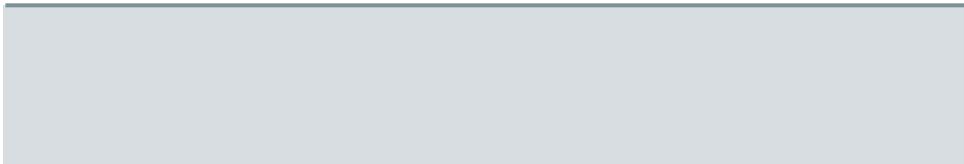
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

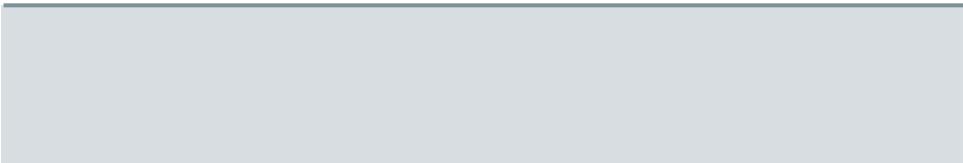
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

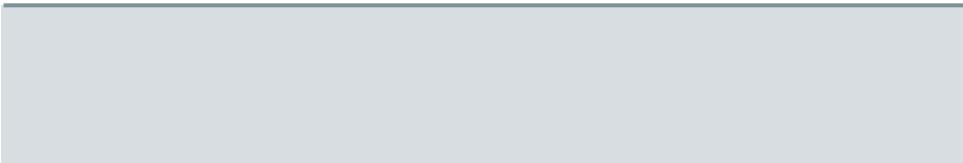
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

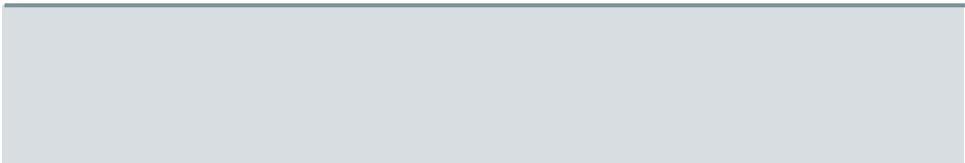
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

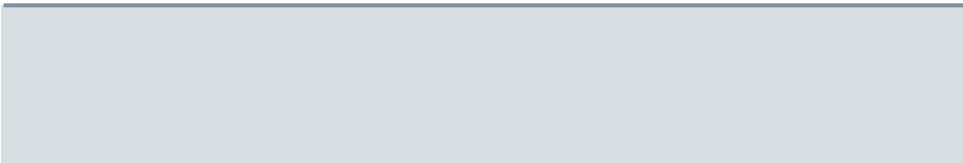
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

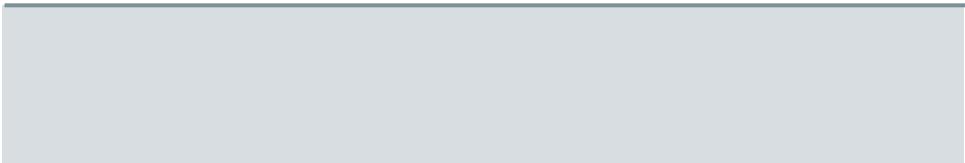
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

25.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

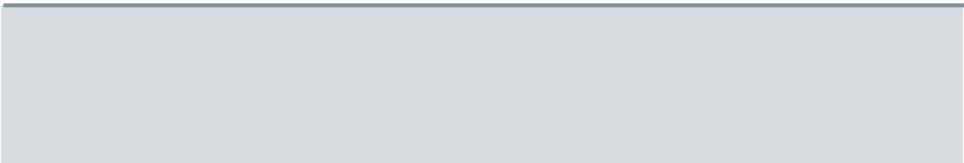
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

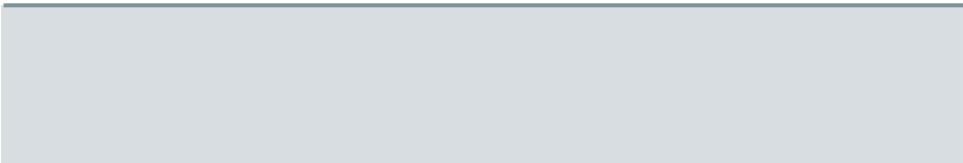
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

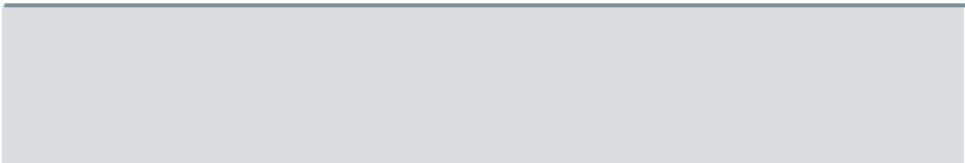
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

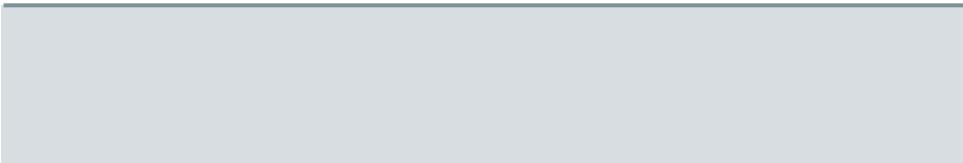
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

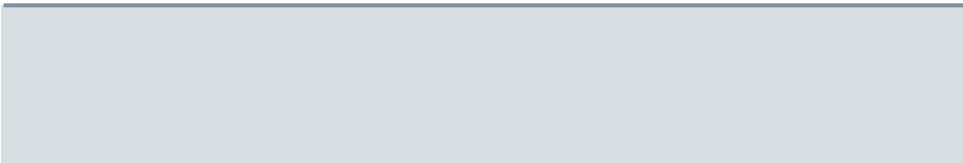
18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-
- 31-

10.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
12 - NOSSA SENHORA APARECIDA						01
28 - SERVIDOR PÚBLICO						
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ANIVERSÁRIOS

- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >

COMPROMISSOS

- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >



PLANEJAMENTO *diário*

01.
DOMINGO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

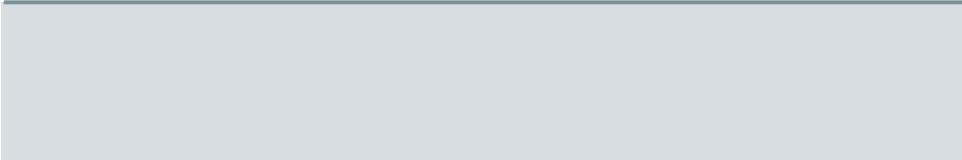
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

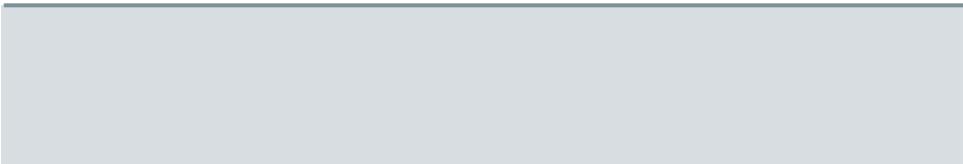
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

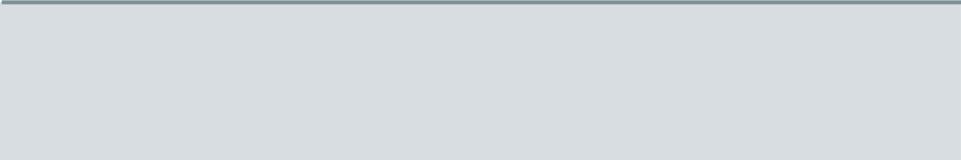
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

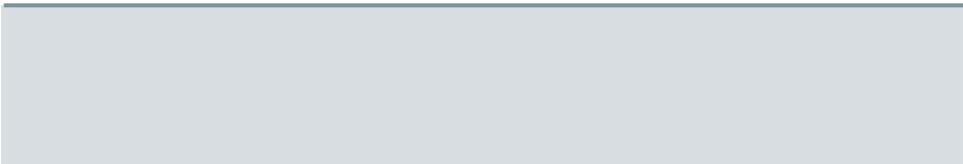
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

07.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08.
DOMINGO

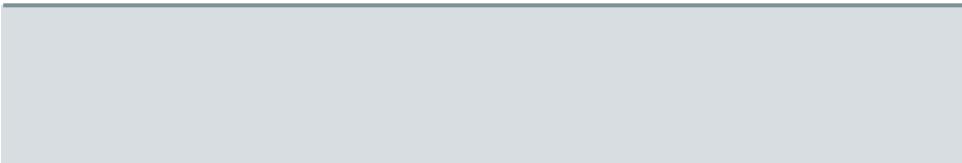
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

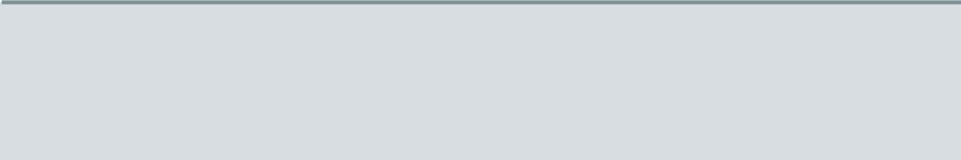
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

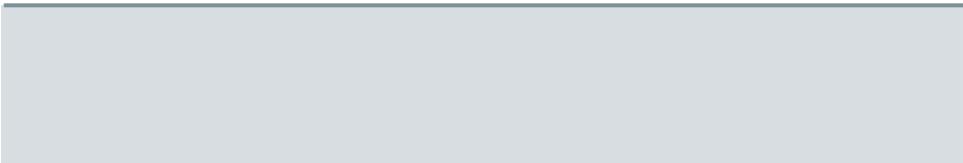
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

12.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

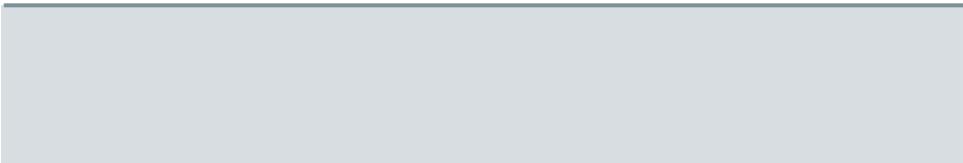
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

14.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

15.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

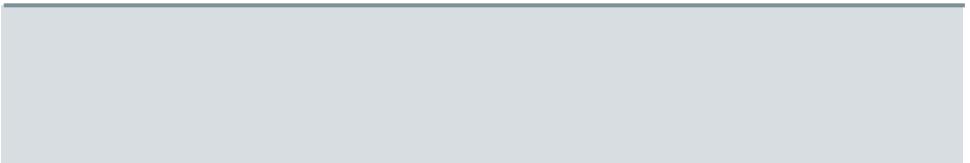
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

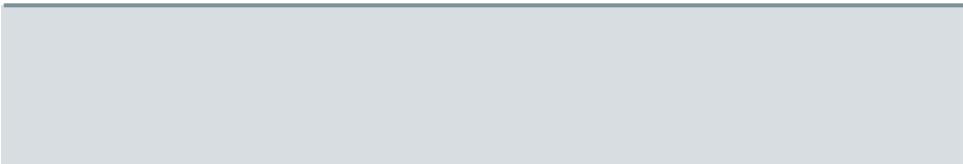
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

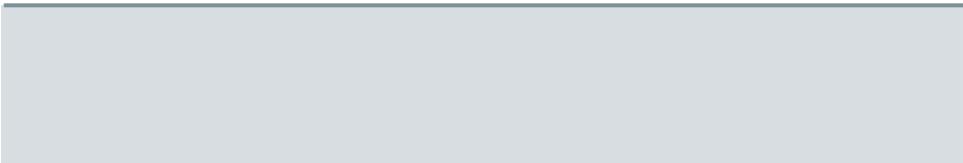
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

21.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

22.
DOMINGO

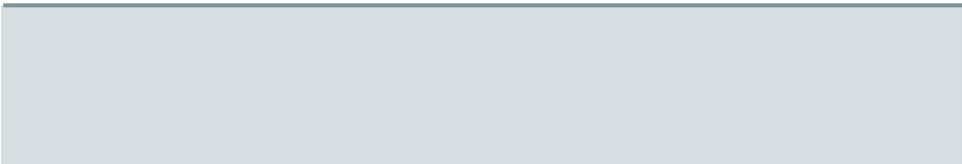
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

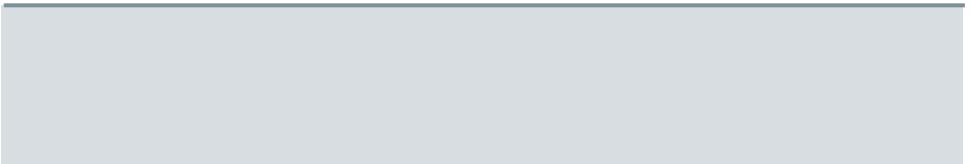
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

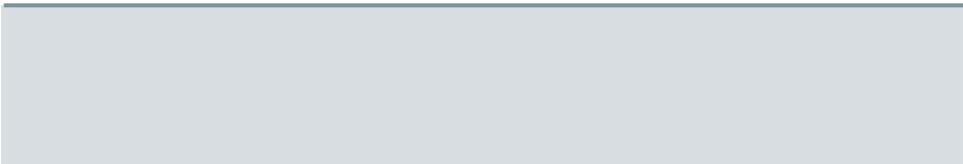
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

26.
QUINTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

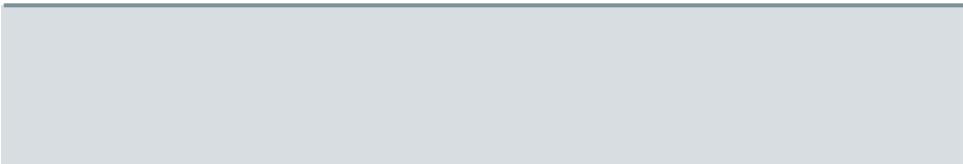
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

07H

28.
SÁBADO

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

29.
DOMINGO

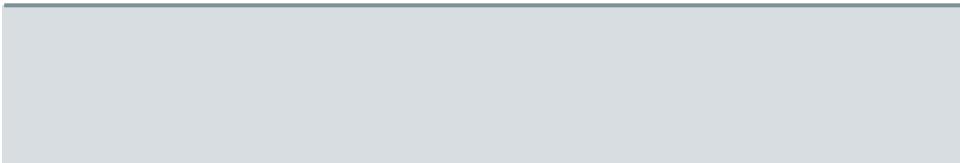
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

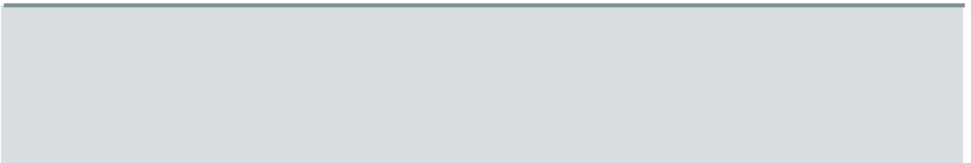
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

31.
TERÇA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

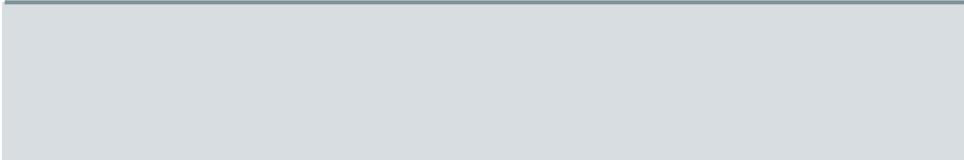
18H

19H

20H

21H

22H



11.

- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

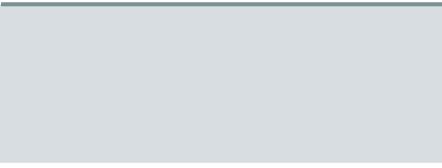
02 - FINADOS
15 - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

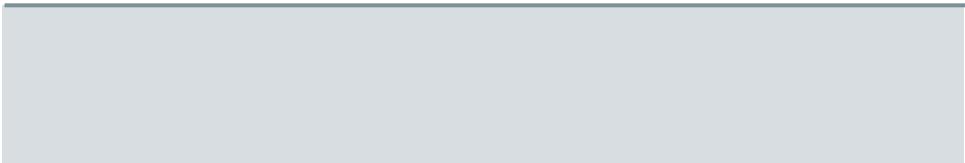
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

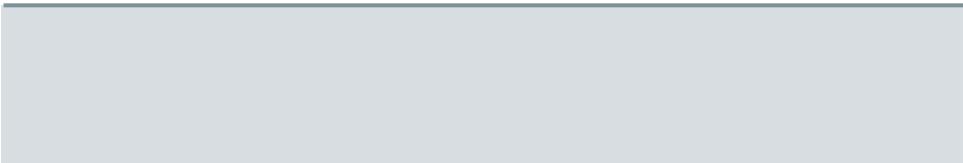
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

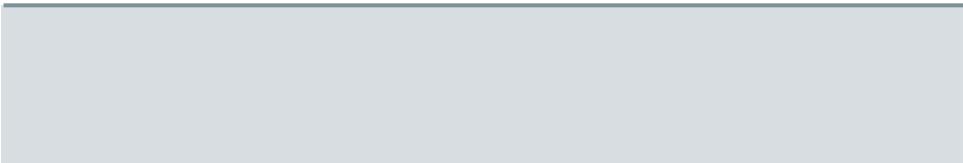
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

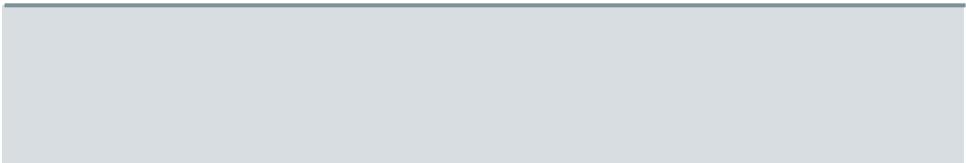
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

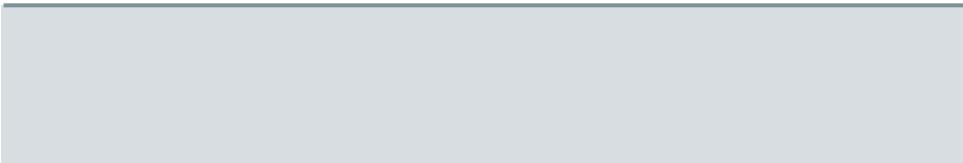
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

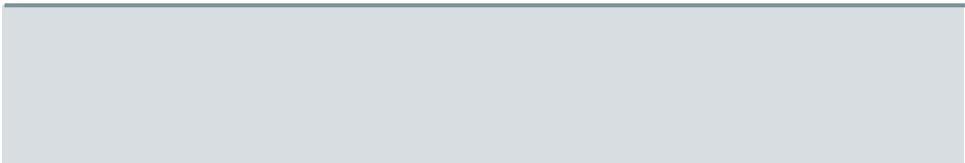
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

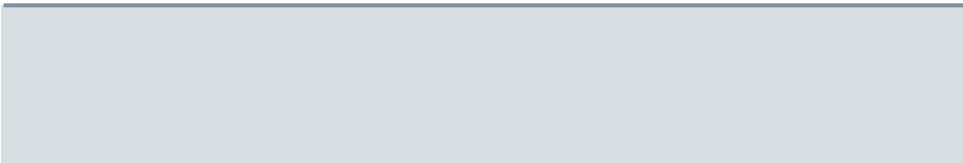
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

10.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

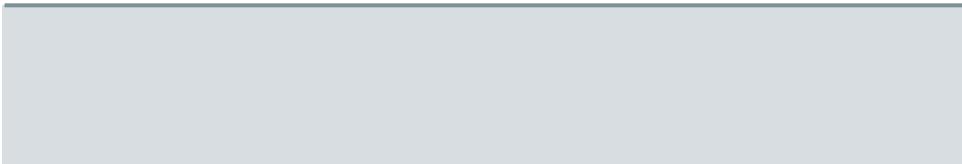
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

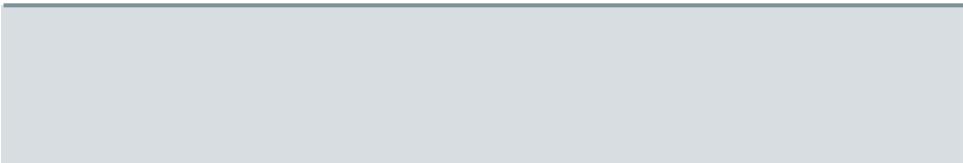
08H

09H

10H

11H

12H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

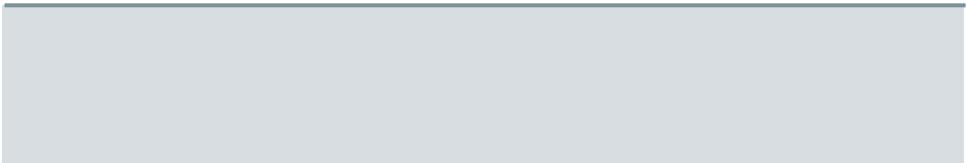
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

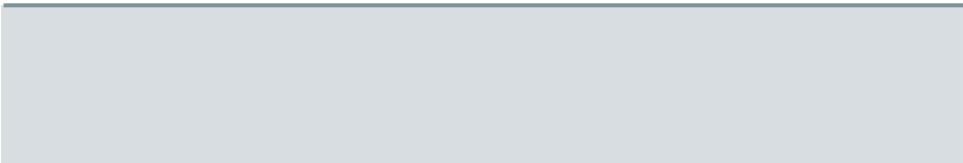
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

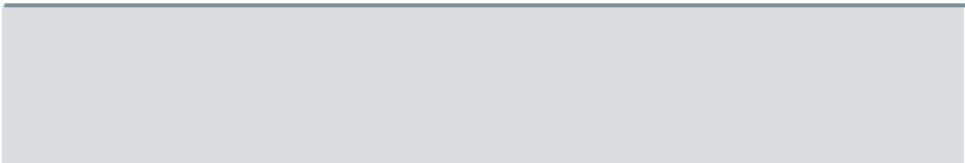
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

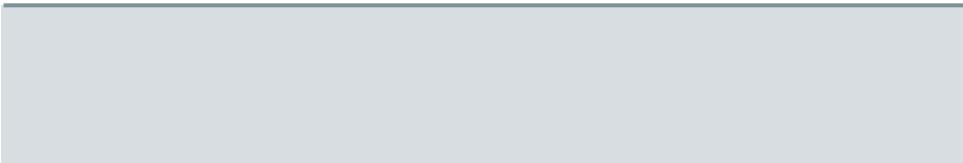
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

17.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

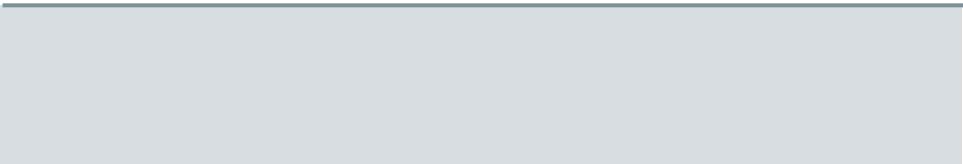
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

20.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

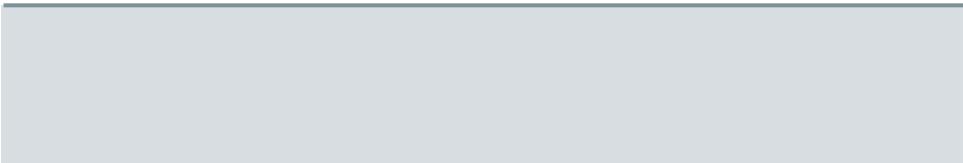
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

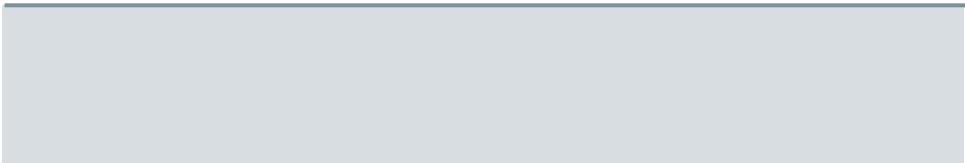
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

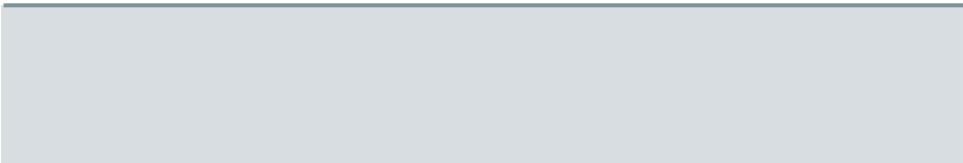
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

24.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

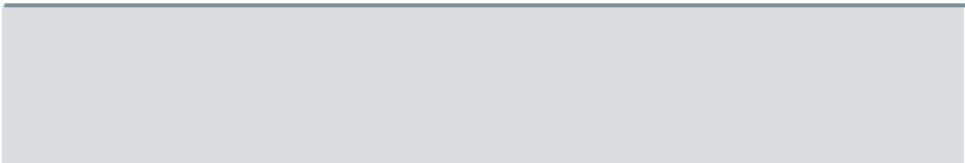
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

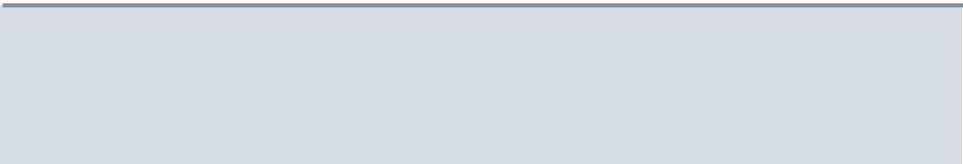
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

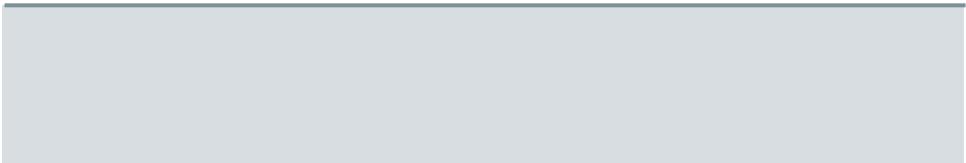
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

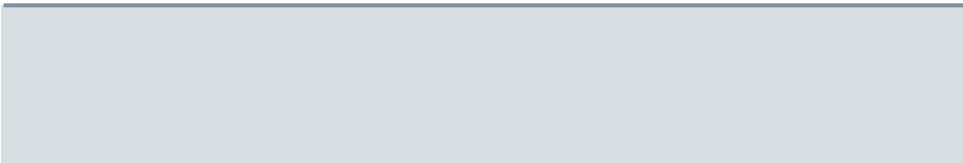
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

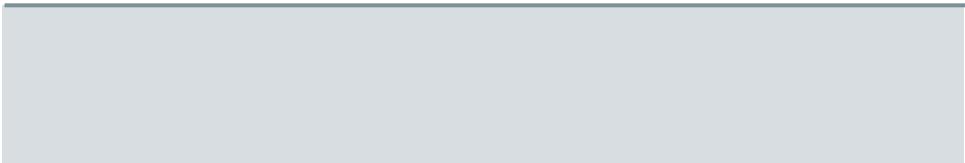
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

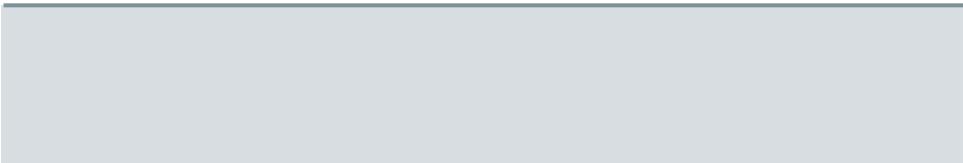
18H

19H

20H

21H

22H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

12.

- 01-
- 02-
- 03-
- 04-
- 05-
- 06-
- 07-
- 08-
- 09-
- 10-
- 11-
- 12-
- 13-
- 14-
- 15-
- 16-
- 17-
- 18-
- 19-
- 20-
- 21-
- 22-
- 23-
- 24-
- 25-
- 26-
- 27-
- 28-
- 29-
- 30-
- 31-

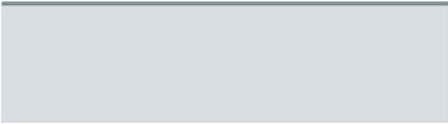
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
25 - NATAL				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ANIVERSÁRIOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

COMPROMISSOS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



PLANEJAMENTO *diário*

01.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

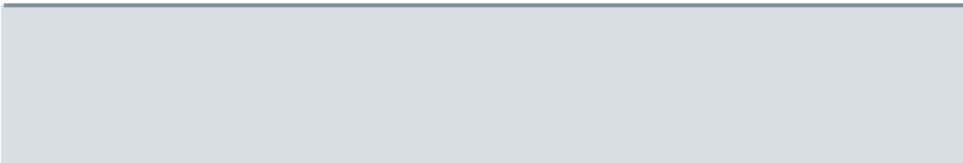
08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

04.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

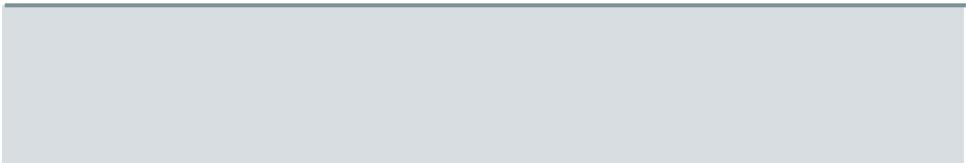
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

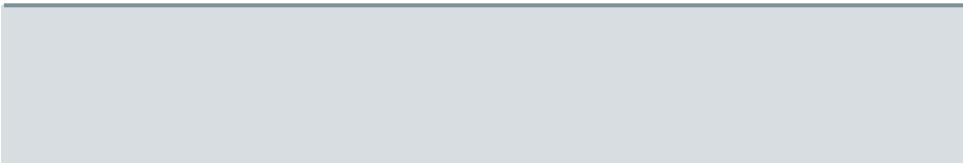
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

06.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

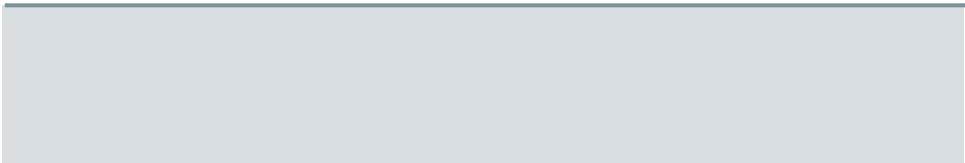
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

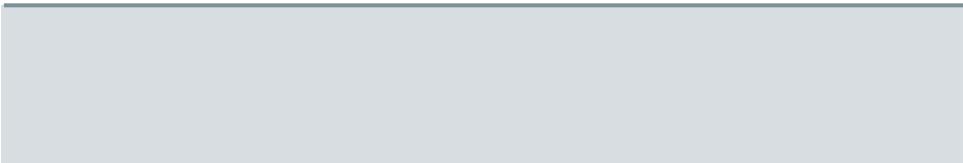
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

08.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



09.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

10.
DOMINGO

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

11.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

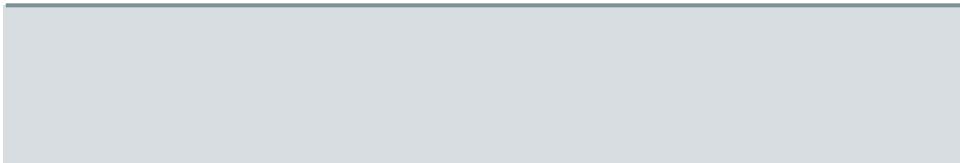
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

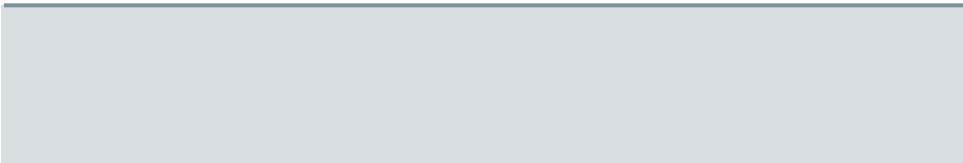
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

15.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

18.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

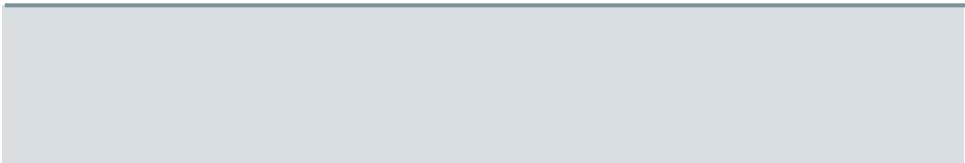
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

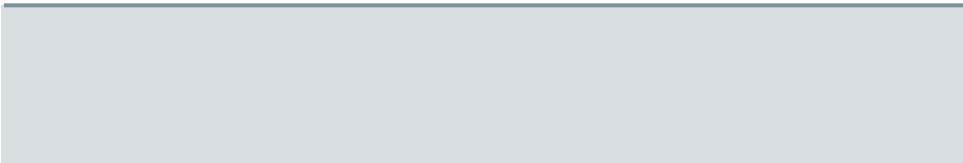
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

22.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

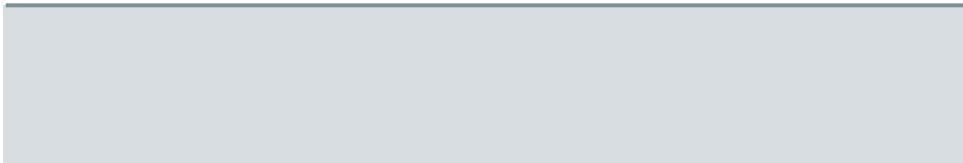
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

08H

09H

10H

11H

12H



PLANEJAMENTO *diário*

25.
SEGUNDA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

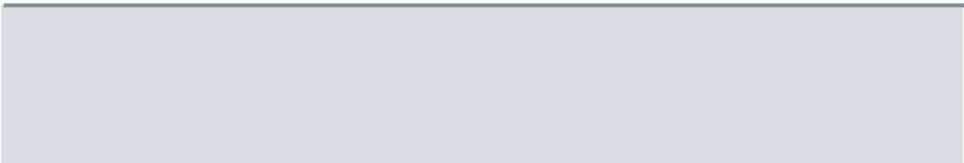
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

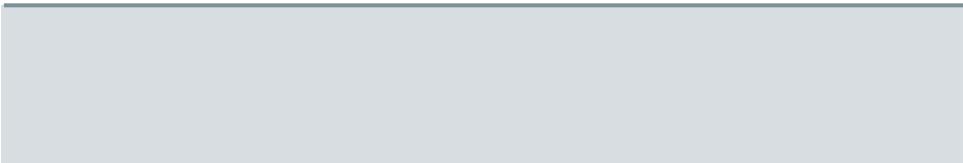
18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

27.
QUARTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

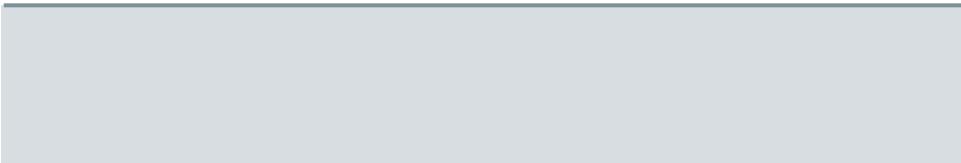
18H

19H

20H

21H

22H



07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



PLANEJAMENTO *diário*

29.
SEXTA

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H



30.
SÁBADO

07H

08H

09H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

07H

31.
DOMINGO

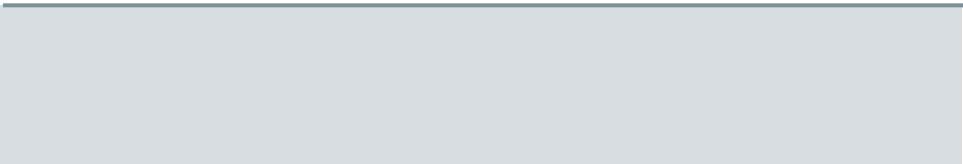
08H

09H

10H

11H

12H



METAS E *objetivos* PARA O PRÓXIMO MÊS ♥

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

OBJETIVO:

DATA PROVÁVEL

PLANO DE AÇÃO

prazo

LONGO

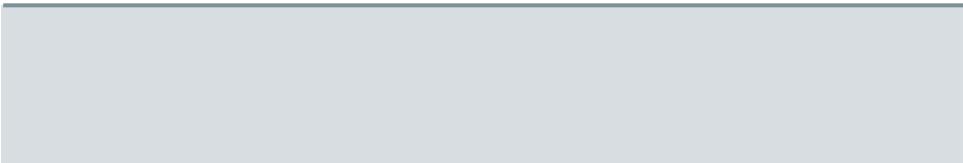
MÉDIO

CURTO

RECOMPENSA:

ANOTAÇÕES *importantes* ♥

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.



FELIZ
ANO NOVO!

2023

CALENDÁRIO 2023

Embora ninguém possa voltar atrás e
fazer um novo começo, qualquer um
pode começar agora e fazer um novo fim

MS ARTE CONFECÇÃO LTDA

Leitura da Bíblia

Leitura da Bíblia Completa em 365 Dias

Pertence a:

Endereço:

Telefone:

RUTE

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4
---	---	---	---

1 SAMUEL

COMEÇO: / / FIM: / /

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														

2 SAMUEL

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24						

1 REIS

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22								

2 REIS

COMEÇO: / / FIM: / /

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					

1 CRÔNICAS

COMEÇO: / / FIM: / /

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	

2 CRÔNICAS

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36									

ESDRAS

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NEEMIAS

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

ESTER

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JÓ

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			

SALMOS

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

PROVÉRBIOS

COMEÇO: / / FIM: / /

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														

ECLESIASTES

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

CÂNTICO DE SALOMÃO

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

ISAÍAS

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66									

JEREMIAS

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52								

LAMENTAÇÕES

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

EZEQUIEL

COMEÇO: / / FIM: / /

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48												

DANIEL

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

OSÉIAS

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

JOEL

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3
---	---	---

AMÓS

COMEÇO: / / FIM: / /

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

COLOSSENSES

1	2	3	4
---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

1 TESSALONICENSES

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

2 TESSALONICENSES

1	2	3
---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

1 TIMÓTEO

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

2 TIMÓTEO

1	2	3	4
---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

TITO

1	2	3
---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

FILÊMON

1

COMEÇO: / / FIM: / /

HEBREUS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

COMEÇO: / / FIM: / /

TIAGO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

1 PEDRO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

2 PEDRO

1	2	3
---	---	---

COMEÇO: / / FIM: / /

001

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Gênesis 1
- Gênesis 2
- Gênesis 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

002

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Gênesis 4
- Gênesis 5
- Gênesis 6
- Gênesis 7

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

003

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Gênesis 8
- Gênesis 9
- Gênesis 10
- Gênesis 11

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

004

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 12
- o Gênesis 13
- o Gênesis 14
- o Gênesis 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

005

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Gênesis 16

Gênesis 17

Gênesis 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

006

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 19
- o Gênesis 20
- o Gênesis 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

007

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Gênesis 22

o Gênesis 23

o Gênesis 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

008

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Gênesis 25
- Gênesis 26
- Gênesis 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

009

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Gênesis 28

Gênesis 29

Gênesis 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O10

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 31
- o Gênesis 32
- o Gênesis 33

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O11

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Gênesis 34

o Gênesis 35

o Gênesis 36

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

012

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Gênesis 37

o Gênesis 38

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

013

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 39
- o Gênesis 40
- o Gênesis 41

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O14

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 42
- o Gênesis 43
- o Gênesis 44

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O15

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Gênesis 45

Gênesis 46

Gênesis 47

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

016

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Gênesis 48
- o Gênesis 49
- o Gênesis 50

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

017

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 1

o Êxodo 2

o Êxodo 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O18

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 4

o Êxodo 5

o Êxodo 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

019

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 7

o Êxodo 8

o Êxodo 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

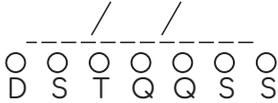
o que aprendi

Lined writing area for 'o que aprendi'.

aplicação

Lined writing area for 'aplicação'.

O20



LEITURA

- o Êxodo 10
- o Êxodo 11
- o Êxodo 12

TEXTOS PREFERIDOS

Five horizontal bars for 'TEXTOS PREFERIDOS'.

ANOTAÇÕES

Large rectangular area for 'ANOTAÇÕES'.

021

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 13

o Êxodo 14

o Êxodo 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

022

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Êxodo 16

Êxodo 17

Êxodo 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

023

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 19

o Êxodo 20

o Êxodo 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O24

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 22

o Êxodo 23

o Êxodo 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

025

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 25

o Êxodo 26

o Êxodo 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

026

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 28

o Êxodo 29

o Êxodo 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

027

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 31

o Êxodo 32

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

028

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 33

o Êxodo 34

o Êxodo 35

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

029

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Êxodo 36

o Êxodo 37

o Êxodo 38

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

030

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Êxodo 39

o Êxodo 40

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

031

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Levítico 1

○ Levítico 2

○ Levítico 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

032

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Levítico 4

Levítico 5

Levítico 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O33



O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Levítico 7

o Levítico 8

o Levítico 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

034

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Levítico 10

Levítico 11

Levítico 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O35

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Levítico 13

o Levítico 14

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

036

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Levítico 15

o Levítico 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

037

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Levítico 17

o Levítico 18

o Levítico 19

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

038

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Levítico 20
- Levítico 21
- Levítico 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

039

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Levítico 23

Levítico 24

Levítico 25

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O40

/ /
 O O O O O O O
 D S T Q Q S S

LEITURA

o Levítico 26

o Levítico 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O41

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Números 1

o Números 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

042

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Números 3

o Números 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

043

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Números 5

o Números 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O44

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Números 7

o Números 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

045

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Números 9

Números 10

Números 11

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

046

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Números 12

Números 13

Números 14

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O47

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Números 15

o Números 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

048

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Números 17

Números 18

Números 19

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

049

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Números 20

o Números 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

050

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Números 22

Números 23

Números 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

051

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Números 25

Números 26

Números 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

052

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Números 28

Números 29

Números 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

053

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Números 31

Números 32

Números 33

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

054

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Números 34

Números 35

Números 36

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O55

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Deuterônimo 1

o Deuterônimo 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

056

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Deuterônimo 3

o Deuterônimo 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O57

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Deuteronômio 5
- Deuteronômio 6
- Deuteronômio 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

058

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Deuteronômio 8
- Deuteronômio 9
- Deuteronômio 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

059

o que aprendi

0 0 0 0 0 0 0
D S T Q Q S S

LEITURA

o Deuterônimo 11

o Deuterônimo 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

060

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Deuteronômio 13
- Deuteronômio 14
- Deuteronômio 15
- Deuteronômio 16

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

O61

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Deuteronômio 17
- Deuteronômio 18
- Deuteronômio 19
- Deuteronômio 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

062

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Deuteronômio 21
- Deuteronômio 22
- Deuteronômio 23
- Deuteronômio 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

063

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Deuterônimo 25
- o Deuterônimo 26
- o Deuterônimo 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

O64

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Deuterônimo 28

o Deuterônimo 29

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

065

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Deuterônimo 30
- o Deuterônimo 31
- o Deuterônimo 32

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

066

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Deuterônimo 33

o Deuterônimo 34

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

067

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Josué 1
- Josué 2
- Josué 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

068

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Josué 4

Josué 5

Josué 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

069

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Josué 7
- Josué 8
- Josué 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

070

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Josué 10

Josué 11

Josué 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

071

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Josué 13

Josué 14

Josué 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

072

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Josué 16

Josué 17

Josué 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

073

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Josué 19

o Josué 20

o Josué 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

074

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Josué 22

Josué 23

Josué 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

075

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Juízes 1

o Juízes 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

076

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Juízes 3

Juízes 4

Juízes 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

077

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Juízes 6

o Juízes 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

078

/ /
 O O O O O O O
 D S T Q Q S S

LEITURA

o Juízes 8

o Juízes 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

079

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Juízes 10

o Juízes 11

o Juízes 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

080

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Juízes 13

Juízes 14

Juízes 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

081

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Juízes 16

○ Juízes 17

○ Juízes 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

082

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Juízes 19

Juízes 20

Juízes 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

083

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Rute 1
- Rute 2
- Rute 3
- Rute 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

084

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 1

o1 Samuel 2

o1 Samuel 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

085

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Samuel 4

o1 Samuel 5

o1 Samuel 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

086

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 7

o1 Samuel 8

o1 Samuel 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

O87

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Samuel 10

o1 Samuel 11

o1 Samuel 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

088

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 13

o1 Samuel 14

o1 Samuel 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

089

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Samuel 16

o1 Samuel 17

o1 Samuel 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

090

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 19

o1 Samuel 20

o1 Samuel 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

091

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Samuel 22

o1 Samuel 23

o1 Samuel 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

092

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 25

o1 Samuel 26

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

093

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Samuel 27

o1 Samuel 28

o1 Samuel 29

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

094

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Samuel 30

o1 Samuel 31

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

095

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o2 Samuel 1
- o2 Samuel 2
- o2 Samuel 3

TEXTOS PREFERIDOS

-
-
-
-
-
-

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

096

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Samuel 4

2 Samuel 5

2 Samuel 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

097

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Samuel 7

o2 Samuel 8

o2 Samuel 9

o2 Samuel 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

098

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Samuel 11

2 Samuel 12

2 Samuel 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

099

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Samuel 14

o2 Samuel 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

100

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Samuel 16

o2 Samuel 17

o2 Samuel 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

101

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Samuel 19

o2 Samuel 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

102

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Samuel 21

o2 Samuel 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

103

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Samuel 23

o2 Samuel 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

104

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Reis 1

o1 Reis 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

105

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Reis 3

o1 Reis 4

o1 Reis 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

106

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Reis 6

o1 Reis 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

107

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Reis 8

o1 Reis 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

108

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Reis 10

o1 Reis 11

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

109

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Reis 12

o1 Reis 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

110

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Reis 14

o1 Reis 15

o1 Reis 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

111

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Reis 17

o1 Reis 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

112

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Reis 19

o1 Reis 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

113

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Reis 21

o1 Reis 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

114

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Reis 1

o2 Reis 2

o2 Reis 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

115

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Reis 4

o2 Reis 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

116

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Reis 6

o2 Reis 7

o2 Reis 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

117

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Reis 9

o2 Reis 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

118

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Reis 11

2 Reis 12

2 Reis 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

119

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Reis 14

o2 Reis 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

120

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Reis 16

o2 Reis 17

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

121

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Reis 18

o2 Reis 19

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

122

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Reis 20

2 Reis 21

2 Reis 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

123

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

2 Reis 23

2 Reis 24

2 Reis 25

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

124

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Crônicas 1

o1 Crônicas 2

o1 Crônicas 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

125

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

01 Crônicas 4

01 Crônicas 5

01 Crônicas 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

126

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o1 Crônicas 7
- o1 Crônicas 8
- o1 Crônicas 9
- o1 Crônicas 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

127

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

01 Crônicas 11

01 Crônicas 12

01 Crônicas 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

128

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Crônicas 14

o1 Crônicas 15

o1 Crônicas 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

129

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- 01 Crônicas 17
- 01 Crônicas 18
- 01 Crônicas 19
- 01 Crônicas 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

130

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Crônicas 21

o1 Crônicas 22

o1 Crônicas 23

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

131

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

01 Crônicas 24

01 Crônicas 25

01 Crônicas 26

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

132

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Crônicas 27

o1 Crônicas 28

o1 Crônicas 29

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

133

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Crônicas 1

o2 Crônicas 2

o2 Crônicas 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

134

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Crônicas 4

o2 Crônicas 5

o2 Crônicas 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

135

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Crônicas 7

o2 Crônicas 8

o2 Crônicas 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

136

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o2 Crônicas 10
- o2 Crônicas 11
- o2 Crônicas 12
- o2 Crônicas 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

137

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o2 Crônicas 14
- o2 Crônicas 15
- o2 Crônicas 16
- o2 Crônicas 17

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

138

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o2 Crônicas 18
- o2 Crônicas 19
- o2 Crônicas 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

139

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o2 Crônicas 21
- o2 Crônicas 22
- o2 Crônicas 23
- o2 Crônicas 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

140

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 Crônicas 25

o2 Crônicas 26

o2 Crônicas 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

141

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○2 Crônicas 28

○2 Crônicas 29

○2 Crônicas 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

142

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o2 Crônicas 31
- o2 Crônicas 32
- o2 Crônicas 33

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

143

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o2 Crônicas 34

o2 Crônicas 35

o2 Crônicas 36

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

144

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Esdras 1
- Esdras 2
- Esdras 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

145

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Esdras 4

Esdras 5

Esdras 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

146

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Esdras 7
- Esdras 8
- Esdras 9
- Esdras 10

TEXTOS PREFERIDOS

Blank light blue boxes for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank light blue box for notes.

aplicação

147

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Neemias 1

Neemias 2

Neemias 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

148

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Neemias 4

Neemias 5

Neemias 6

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

aplicação

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

149

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Neemias 7

Neemias 8

Neemias 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

150

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Neemias 10

Neemias 11

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

151

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○Neemias 12

○Neemias 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

152

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ester 1
- Ester 2
- Ester 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

153

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Ester 4

Ester 5

Ester 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

154

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ester 7
- Ester 8
- Ester 9
- Ester 10

TEXTOS PREFERIDOS

Light blue horizontal bars for text entry.

ANOTAÇÕES

Light blue vertical area for notes.

aplicação

155

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oJó 1

oJó 2

oJó 3

oJó 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

156

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oJó 5

oJó 6

oJó 7

oJó 8

oJó 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

157

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oJó 10

oJó 11

oJó 12

oJó 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

158

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Jó 14

Jó 15

Jó 16

Jó 17

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

159

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

J6 18

J6 19

J6 20

J6 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

161

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oJó 27

oJó 28

oJó 29

oJó 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

162

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

J6 31

J6 32

J6 33

J6 34

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

163

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oJó 35

oJó 36

oJó 37

oJó 38

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

164

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

J6 39

J6 40

J6 41

J6 42

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

165

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 1
- Salmos 2
- Salmos 3
- Salmos 4
- Salmos 5
- Salmos 6
- Salmos 7
- Salmos 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

166

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 9 Salmos 15
- Salmos 10 Salmos 16
- Salmos 11 Salmos 17
- Salmos 12
- Salmos 13
- Salmos 14

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

167

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 18
- Salmos 19
- Salmos 20
- Salmos 21
- Salmos 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

168

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 23 Salmos 29
- Salmos 24
- Salmos 25
- Salmos 26
- Salmos 27
- Salmos 28

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

169

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 30
- Salmos 31
- Salmos 32
- Salmos 33
- Salmos 34

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

170

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 35
- Salmos 41
- Salmos 36
- Salmos 42
- Salmos 37
- Salmos 43
- Salmos 38
- Salmos 39
- Salmos 40

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

171

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 44
- Salmos 45
- Salmos 46
- Salmos 47
- Salmos 48
- Salmos 49

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

172

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 50
- Salmos 51
- Salmos 52
- Salmos 53
- Salmos 54

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

173

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Salmos 55

○ Salmos 56

○ Salmos 57

○ Salmos 58

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

174

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 59 Salmos 65
- Salmos 60
- Salmos 61
- Salmos 62
- Salmos 63
- Salmos 64

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

175

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 66
- Salmos 67
- Salmos 68
- Salmos 69

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

176

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 70
- Salmos 71
- Salmos 72
- Salmos 73
- Salmos 74

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

177

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Salmos 75

○ Salmos 76

○ Salmos 77

○ Salmos 78

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

178

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 79
- Salmos 80
- Salmos 81
- Salmos 82
- Salmos 83

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

179

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o Salmos 84
- o Salmos 85
- o Salmos 86
- o Salmos 87
- o Salmos 88
- o Salmos 89

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

180

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 90
- Salmos 91
- Salmos 92
- Salmos 93
- Salmos 94
- Salmos 95

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

181

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Salmos 96 Salmos 102

Salmos 97

Salmos 98

Salmos 99

Salmos 100

Salmos 101

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

182

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 103
- Salmos 104
- Salmos 105

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

183

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 106
- Salmos 107
- Salmos 108
- Salmos 109
- Salmos 110

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

184

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 111
- Salmos 117
- Salmos 112
- Salmos 118
- Salmos 113
- Salmos 114
- Salmos 115
- Salmos 116

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

185

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Salmos 119:1-88

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

186

/ /
 O O O O O O O
 D S T Q Q S S

LEITURA

o Salmos 119:89-176

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

187

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 120 Salmos 126
- Salmos 121 Salmos 127
- Salmos 122 Salmos 128
- Salmos 123 Salmos 129
- Salmos 124 Salmos 130
- Salmos 125 Salmos 131

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

188

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Salmos 132 Salmos 138
- Salmos 133 Salmos 139
- Salmos 134 Salmos 140
- Salmos 135 Salmos 141
- Salmos 136 Salmos 142
- Salmos 137

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

aplicação

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

189

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Salmos 143 Salmos 149
- Salmos 144 Salmos 150
- Salmos 145
- Salmos 146
- Salmos 147
- Salmos 148

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

190

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Provérbios 1
- Provérbios 2
- Provérbios 3
- Provérbios 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

191

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Provérbios 5

Provérbios 6

Provérbios 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

192

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Provérbios 8
- Provérbios 9
- Provérbios 10
- Provérbios 11

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

193

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Provérbios 12
- Provérbios 13
- Provérbios 14
- Provérbios 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

194

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Provérbios 16
- Provérbios 17
- Provérbios 18
- Provérbios 19

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

195

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Provérbios 20
- Provérbios 21
- Provérbios 22
- Provérbios 23

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

196

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Provérbios 24
- Provérbios 25
- Provérbios 26
- Provérbios 27

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

197

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Provérbios 28
- Provérbios 29
- Provérbios 30
- Provérbios 31

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

198

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Eclesiastes 1
- Eclesiastes 2
- Eclesiastes 3
- Eclesiastes 4

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

199



O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Eclesiastes 5
- Eclesiastes 6
- Eclesiastes 7
- Eclesiastes 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

200

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Eclesiastes 9
- Eclesiastes 10
- Eclesiastes 11
- Eclesiastes 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

201

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o Cânticos 1
- o Cânticos 2
- o Cânticos 3
- o Cânticos 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

202

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Cânticos 5
- o Cânticos 6
- o Cânticos 7
- o Cânticos 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

203

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 1

oIsaías 2

oIsaías 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

204

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 4

oIsaías 5

oIsaías 6

oIsaías 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

205



O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o Isaías 8
- o Isaías 9
- o Isaías 10
- o Isaías 11
- o Isaías 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

206

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Isaías 13

o Isaías 14

o Isaías 15

o Isaías 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

207

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oIsaías 17

oIsaías 18

oIsaías 19

oIsaías 20

oIsaías 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

208

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 22

oIsaías 23

oIsaías 24

oIsaías 25

oIsaías 26

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

209

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 27

oIsaías 28

oIsaías 29

oIsaías 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

210

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 31

oIsaías 32

oIsaías 33

oIsaías 34

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

211

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oIsaías 35

oIsaías 36

oIsaías 37

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

212

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Isaías 38

o Isaías 39

o Isaías 40

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

213

/ /

D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Isaías 41

Isaías 42

Isaías 43

Isaías 44

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

214

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 45

oIsaías 46

oIsaías 47

oIsaías 48

oIsaías 49

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

215

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oIsaías 50

oIsaías 51

oIsaías 52

oIsaías 53

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

216

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 54

oIsaías 55

oIsaías 56

oIsaías 57

oIsaías 58

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

217

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oIsaías 59

oIsaías 60

oIsaías 61

oIsaías 62

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

218

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oIsaías 63

oIsaías 64

oIsaías 65

oIsaías 66

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

219

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Jeremias 1

○ Jeremias 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

221

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Jeremias 6

Jeremias 7

Jeremias 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

222

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 9
- Jeremias 10
- Jeremias 11
- Jeremias 12

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

223

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Jeremias 13
- Jeremias 14
- Jeremias 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

224

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 16
- Jeremias 17
- Jeremias 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

225

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Jeremias 19
- Jeremias 20
- Jeremias 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

226

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 22
- Jeremias 23
- Jeremias 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

227

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Jeremias 25
- Jeremias 26
- Jeremias 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

228

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 28
- Jeremias 29
- Jeremias 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

229

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Jeremias 31

Jeremias 32

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

230

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 33
- Jeremias 34
- Jeremias 35

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

231

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Jeremias 36
- Jeremias 37
- Jeremias 38

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

232

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Jeremias 39

Jeremias 40

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

233

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Jeremias 41
- Jeremias 42
- Jeremias 43

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

234

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Jeremias 44
- Jeremias 45
- Jeremias 46

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

235

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Jeremias 47

○ Jeremias 48

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

236

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Jeremias 49

Jeremias 50

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

237

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Jeremias 51

○ Jeremias 52

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

238

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Lamentações 1

o Lamentações 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

239

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

○Lamentações 3

○Lamentações 4

○Lamentações 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

240

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 1
- Ezequiel 2
- Ezequiel 3

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

aplicação

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

241

/ /

D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 4
- Ezequiel 5
- Ezequiel 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

242

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 7
- Ezequiel 8
- Ezequiel 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

243

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 10
- Ezequiel 11
- Ezequiel 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

244

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 13
- Ezequiel 14
- Ezequiel 15

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

245

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 16
- Ezequiel 17
- Ezequiel 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

246

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 19
- Ezequiel 20
- Ezequiel 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

247

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 22
- Ezequiel 23
- Ezequiel 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

248

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 25
- Ezequiel 26
- Ezequiel 27

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

249

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 28
- Ezequiel 29
- Ezequiel 30

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

250

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 31
- Ezequiel 32
- Ezequiel 33

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

251

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 34
- Ezequiel 35
- Ezequiel 36

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

252

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 37
- Ezequiel 38
- Ezequiel 39

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

253

/ /

D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 40
- Ezequiel 41
- Ezequiel 42

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

254

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Ezequiel 43
- Ezequiel 44
- Ezequiel 45

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

255

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Ezequiel 46
- Ezequiel 47
- Ezequiel 48

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

256

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Daniel 1

Daniel 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

257

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Daniel 3

○ Daniel 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

258

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Daniel 5

Daniel 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

259

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Daniel 7

Daniel 8

Daniel 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

260

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Daniel 10
- Daniel 11
- Daniel 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

261

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Oseias 1

Oseias 2

Oseias 3

Oseias 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

262

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Oseias 5
- Oseias 6
- Oseias 7
- Oseias 8
- Oseias 9

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

263

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Oseias 10
- Oseias 11
- Oseias 12
- Oseias 13
- Oseias 14

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

264

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Joel 1
- Joel 2
- Joel 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

265

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Amós 1
- Amós 2
- Amós 3
- Amós 4
- Amós 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

266

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Amós 6
- Amós 7
- Amós 8
- Amós 9

TEXTOS PREFERIDOS

Light blue horizontal bars for text entry.

ANOTAÇÕES

Large light blue rectangular area for notes.

aplicação

267

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Obadias 1
- Jonas 1
- Jonas 2
- Jonas 3
- Jonas 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

268

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Miqueias 1 Miqueias 7
- Miqueias 2
- Miqueias 3
- Miqueias 4
- Miqueias 5
- Miqueias 6

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

269

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o Naum 1
- o Naum 2
- o Naum 3
- o Habacuque 1
- o Habacuque 2
- o Habacuque 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

270

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Sofonias 1
- Sofonias 2
- Sofonias 3
- Ageu 1
- Ageu 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

271

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Zacarias 1
- Zacarias 2
- Zacarias 3
- Zacarias 4
- Zacarias 5
- Zacarias 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

272

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Zacarias 7
- Zacarias 8
- Zacarias 9
- Zacarias 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

273

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Zacarias 11
- Zacarias 12
- Zacarias 13
- Zacarias 14

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

274

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Malaquias 1
- Malaquias 2
- Malaquias 3
- Malaquias 4

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

275

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Mateus 1
- Mateus 2
- Mateus 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

276

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Mateus 4

Mateus 5

Mateus 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

277

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Mateus 7

Mateus 8

Mateus 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

278

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Mateus 10

Mateus 11

Mateus 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

279

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Mateus 13

Mateus 14

Mateus 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

280

/ /
 O O O O O O O
 D S T Q Q S S

LEITURA

Mateus 16

Mateus 17

Mateus 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

281

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Mateus 19

Mateus 20

Mateus 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

282

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Mateus 22

o Mateus 23

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

283

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Mateus 24

○ Mateus 25

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

284

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Mateus 26

Mateus 27

Mateus 28

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

285

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Marcos 1

○ Marcos 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

286

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Marcos 3

Marcos 4

Marcos 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

287

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Marcos 6

○ Marcos 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

289

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Marcos 11
- Marcos 12
- Marcos 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

290

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Marcos 14

Marcos 15

Marcos 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

291

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○Lucas 1

○Lucas 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

292

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 3

Lucas 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

293

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Lucas 5

o Lucas 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

294

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 7

Lucas 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

295

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Lucas 9

o Lucas 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

296

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 11

Lucas 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

297

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Lucas 13

○ Lucas 14

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

298

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 15

Lucas 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

299

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Lucas 17

○ Lucas 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

300

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 19

Lucas 20

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

301

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○Lucas 21

○Lucas 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

302

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Lucas 23

Lucas 24

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

303



O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o João 1

o João 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

304

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

João 3

João 4

João 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

305

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o João 6

o João 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

306

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- João 8
- João 9
- João 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

307

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o João 11

o João 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

308

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

João 13

João 14

João 15

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

309

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

João 16

João 17

João 18

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

310

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

João 19

João 20

João 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

311

/ /

D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Atos 1

o Atos 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

312

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Atos 3

Atos 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

313

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Atos 5

○ Atos 6

○ Atos 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

314

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Atos 8
- Atos 9
- Atos 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

315

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Atos 11

○ Atos 12

○ Atos 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

316

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

Atos 14

Atos 15

Atos 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

317

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

Atos 17

Atos 18

Atos 19

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

318

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o Atos 20

o Atos 21

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

319

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

○ Atos 22

○ Atos 23

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

Lined writing area for notes.

aplicação

Lined writing area for notes.

320

Diagram showing the number 320 with two slashes above it, and a row of seven circles below containing the letters D, S, T, Q, Q, S, S.

LEITURA

- o Atos 24
o Atos 25
o Atos 26

TEXTOS PREFERIDOS

Horizontal bars for listing preferred texts.

ANOTAÇÕES

Large vertical area for notes.

321

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o Atos 27

o Atos 28

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

322

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Romanos 1
- Romanos 2
- Romanos 3

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

323

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Romanos 4
- Romanos 5
- Romanos 6
- Romanos 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

324

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Romanos 8
- Romanos 9
- Romanos 10

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

325

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Romanos 11
- Romanos 12
- Romanos 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

326

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Romanos 14
- Romanos 15
- Romanos 16

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

327

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Coríntios 1

o1 Coríntios 2

o1 Coríntios 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

328

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Coríntios 4

o1 Coríntios 5

o1 Coríntios 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

329

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

01 Coríntios 7

01 Coríntios 8

01 Coríntios 9

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

330

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Coríntios 10

o1 Coríntios 11

o1 Coríntios 12

o1 Coríntios 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

331

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

01 Coríntios 14

01 Coríntios 15

01 Coríntios 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

332

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Coríntios 1

2 Coríntios 2

2 Coríntios 3

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

333

/ /

D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o2 Coríntios 4
- o2 Coríntios 5
- o2 Coríntios 6
- o2 Coríntios 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

334

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o2 Coríntios 8
- o2 Coríntios 9
- o2 Coríntios 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

335

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- o2 Coríntios 11
- o2 Coríntios 12
- o2 Coríntios 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

336

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Gálatas 1
- Gálatas 2
- Gálatas 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

337

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Gálatas 4
- Gálatas 5
- Gálatas 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

338

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Efésios 1
- Efésios 2
- Efésios 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

339

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Efésios 4
- Efésios 5
- Efésios 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

340

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- oFilipenses 1
- oFilipenses 2
- oFilipenses 3
- oFilipenses 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

341

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Colossenses 1
- Colossenses 2
- Colossenses 3
- Colossenses 4

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

342

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o1 Tessalonicenses 1
- o1 Tessalonicenses 2
- o1 Tessalonicenses 3
- o1 Tessalonicenses 4
- o1 Tessalonicenses 5

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

aplicação

343

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o2 Tessalonicenses 1
- o2 Tessalonicenses 2
- o2 Tessalonicenses 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

344

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

01 Timóteo 1

01 Timóteo 2

01 Timóteo 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

345

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- o1 Timóteo 4
- o1 Timóteo 5
- o1 Timóteo 6

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

346

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- 2 Timóteo 1
- 2 Timóteo 2
- 2 Timóteo 3
- 2 Timóteo 4

TEXTOS PREFERIDOS

Blank lined area for preferred texts.

aplicação

ANOTAÇÕES

Blank lined area for notes.

347

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Tito 1
- Tito 2
- Tito 3
- Filêmon 1

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

349

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oHebreus 5

oHebreus 6

oHebreus 7

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

350

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Hebreus 8
- Hebreus 9
- Hebreus 10

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

351

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oHebreus 11

oHebreus 12

oHebreus 13

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

352

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

oTiago 1

oTiago 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

353

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

oTiago 3

oTiago 4

oTiago 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

354

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 Pedro 1

o1 Pedro 2

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

355

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 Pedro 3

o1 Pedro 4

o1 Pedro 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

356

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

2 Pedro 1

2 Pedro 2

2 Pedro 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

357

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

o1 João 1

o1 João 2

o1 João 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

358

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o1 João 4

o1 João 5

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

359

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

o2 João 1

o3 João 1

o Judas 1

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

360

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Apocalipse 1
- Apocalipse 2
- Apocalipse 3

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

361

/ /

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Apocalipse 4
- Apocalipse 5
- Apocalipse 6
- Apocalipse 7
- Apocalipse 8

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

362

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Apocalipse 9
- Apocalipse 10
- Apocalipse 11
- Apocalipse 12

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

363

o que aprendi

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Apocalipse 13
- Apocalipse 14
- Apocalipse 15
- Apocalipse 16

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

o que aprendi

364

/ /
O O O O O O O
D S T Q Q S S

LEITURA

- Apocalipse 17
- Apocalipse 18
- Apocalipse 19

TEXTOS PREFERIDOS

ANOTAÇÕES

aplicação

365

/ /

O O O O O O O
D S T Q Q S S

o que aprendi

LEITURA

- Apocalipse 20
- Apocalipse 21
- Apocalipse 22

TEXTOS PREFERIDOS

aplicação

ANOTAÇÕES

Parabéns!
Você concluiu
a leitura completa
da Bíblia em 365 dias.
Vamos começar
de novo?

@arteminhapersonalizados



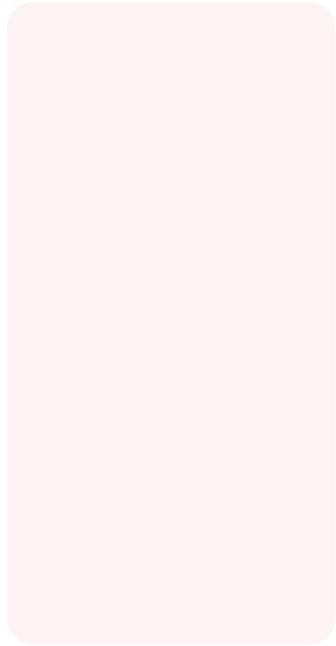
2022

setembro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2022

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			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	

PLANEJAMENTO SEMANAL

CONTROLE DE HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D

29

SEGUNDA

30

TERÇA

31

QUARTA

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

8

QUINTA

9

SEXTA

10

SÁBADO

11 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

15

QUINTA

16

SEXTA

17

SÁBADO

18 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

22

QUINTA

23

SEXTA

24

SÁBADO

25 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

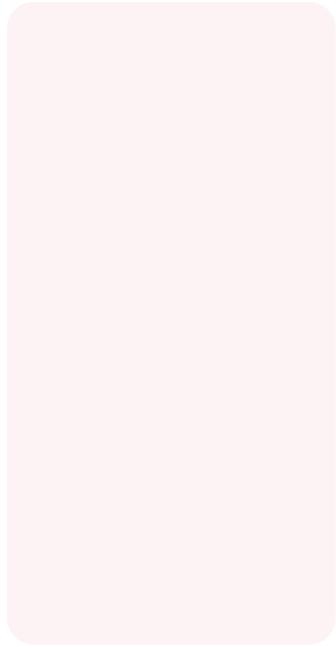


2022
outubro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



outubro

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
					3	4	5
					10	11	12
					17	18	19
					24	25	26
					31		

2022

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

6

QUINTA

7

SEXTA

8

SÁBADO

		<p style="font-size: 24px; margin: 0;">9</p> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">DOMINGO</p>

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

13

QUINTA

14

SEXTA

15

SÁBADO

		16 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

20

QUINTA

21

SEXTA

22

SÁBADO

23 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

27

QUINTA

28

SEXTA

29

SÁBADO

		30 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

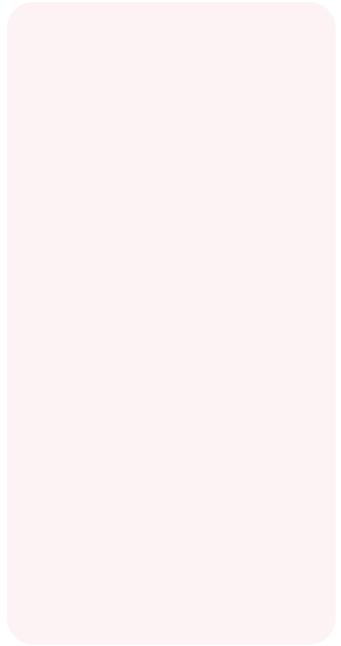
2022
novembro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2022

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		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			

PLANEJAMENTO SEMANAL

CONTROLE DE HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D

31

SEGUNDA

1

TERÇA

2

QUARTA

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

10

QUINTA

11

SEXTA

12

SÁBADO

		<p>13 DOMINGO</p>

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

24

QUINTA

25

SEXTA

26

SÁBADO

		<p>27 DOMINGO</p>

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

1

QUINTA

2

SEXTA

3

SÁBADO

4 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



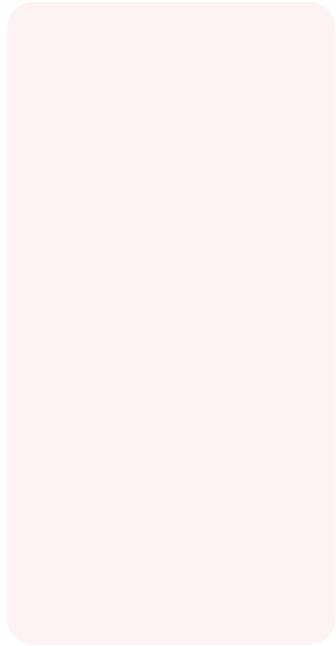
2022

dezembro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2022

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

8

QUINTA

9

SEXTA

10

SÁBADO

11 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

15

QUINTA

16

SEXTA

17

SÁBADO

18 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

22

QUINTA

23

SEXTA

24

SÁBADO

		<p>25 DOMINGO</p>

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

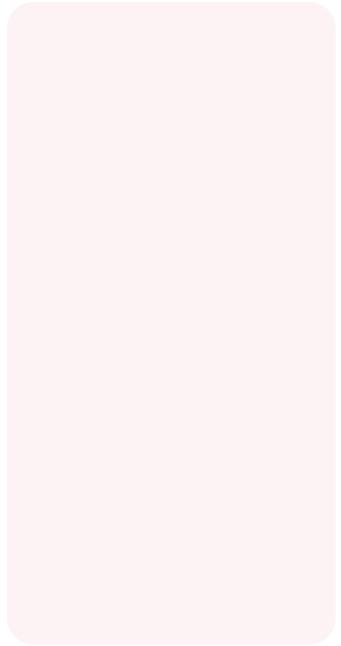
A series of horizontal dashed lines for writing notes.

2023
janeiro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



janeiro

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
					2	3	4
					9	10	11
					16	17	18
					23	24/31	25
					30		

2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

12

QUINTA

13

SEXTA

14

SÁBADO

		15 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

19

QUINTA

20

SEXTA

21

SÁBADO

		22 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

26

QUINTA

27

SEXTA

28

SÁBADO

		29 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



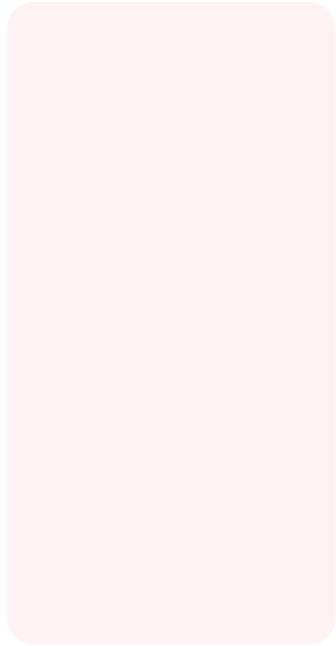
2023

fevereiro

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
			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				

PLANEJAMENTO SEMANAL

CONTROLE DE HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D

30

SEGUNDA

31

TERÇA

1

QUARTA

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

2

QUINTA

3

SEXTA

4

SÁBADO

5 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

16

QUINTA

17

SEXTA

18

SÁBADO

		19 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

23

QUINTA

24

SEXTA

25

SÁBADO

		26 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

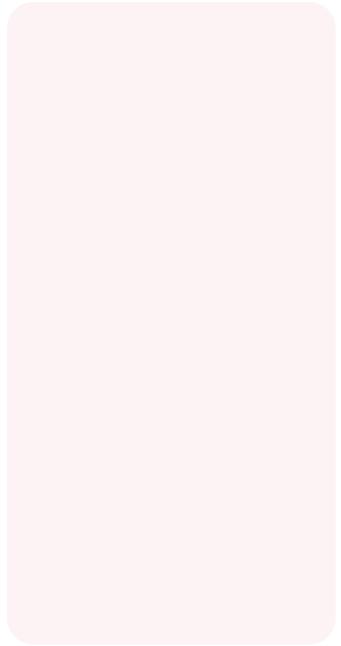
A series of horizontal dashed lines for writing notes.

2023
março

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



março

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
							1
					6	7	8
					13	14	15
					20	21	22
					27	28	29

2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
			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	

PLANEJAMENTO SEMANAL

CONTROLE DE HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D

27

SEGUNDA

28

TERÇA

1

QUARTA

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

2

QUINTA

3

SEXTA

4

SÁBADO

5 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

16

QUINTA

17

SEXTA

18

SÁBADO

		<p>19 DOMINGO</p>

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

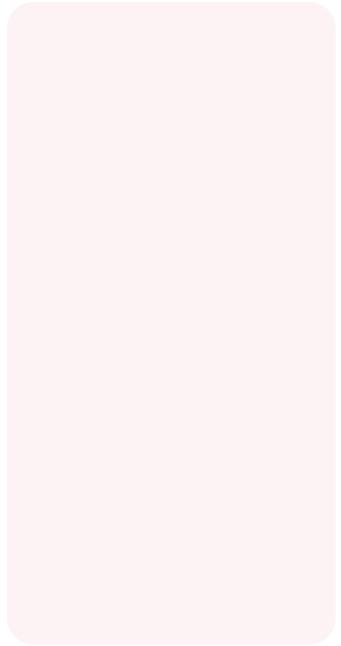
2023
abril

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

6

QUINTA

7

SEXTA

8

SÁBADO

9

DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

13

QUINTA

14

SEXTA

15

SÁBADO

		16 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

27

QUINTA

28

SEXTA

29

SÁBADO

		30 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

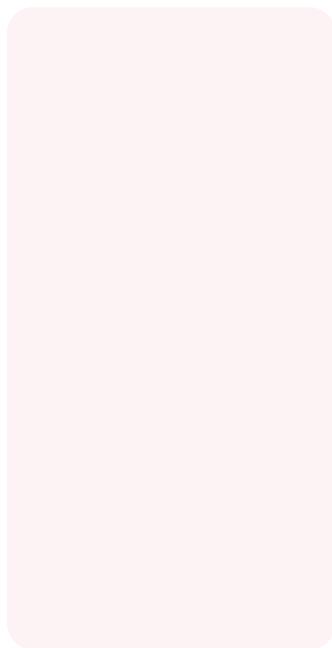
A series of horizontal dashed lines for writing notes.

2023
maio

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



maio

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
					1	2	3
					8	9	10
					15	16	17
					22	23	24
					29	30	31

2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

11

QUINTA

12

SEXTA

13

SÁBADO

		<p>14 DOMINGO</p>

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

18

QUINTA

19

SEXTA

20

SÁBADO

21 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

1

QUINTA

2

SEXTA

3

SÁBADO

4 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



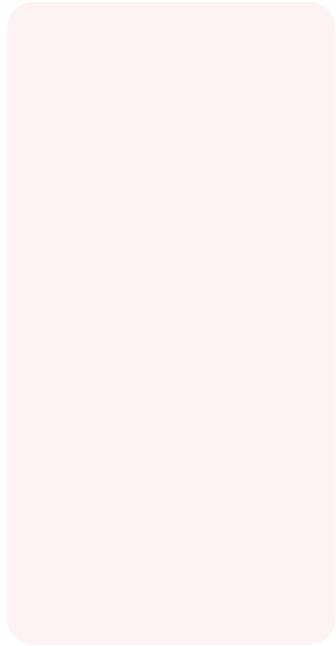
2023
junho

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

15

QUINTA

16

SEXTA

17

SÁBADO

		<p>18 DOMINGO</p>

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

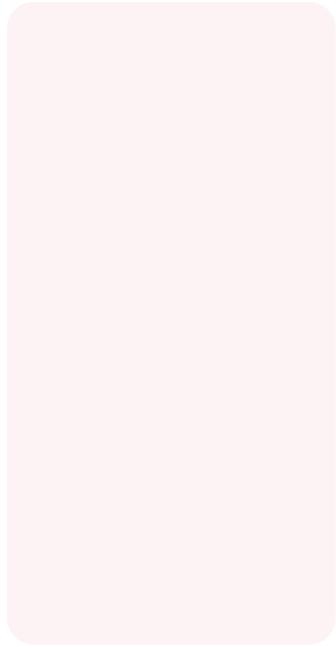


2023
julho

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



julho

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
					3	4	5
					10	11	12
					17	18	19
					24	25	26
					31		

2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

6

QUINTA

7

SEXTA

8

SÁBADO

9

DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

13

QUINTA

14

SEXTA

15

SÁBADO

16 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

20

QUINTA

21

SEXTA

22

SÁBADO

23 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

27

QUINTA

28

SEXTA

29

SÁBADO

		30 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

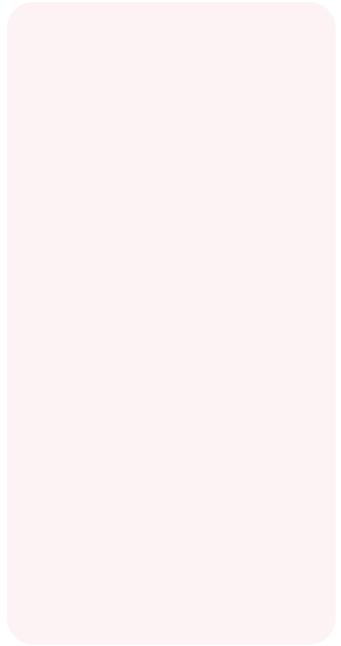
A series of horizontal dashed lines for writing notes.

2023
agosto

OBJETIVOS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

QUEM VOU ENCORAJAR?



TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEMBRETES IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



agosto

					SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
						1	2
					7	8	9
					14	15	16
					21	22	23
					28	29	30

2023

QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

PLANEJAMENTO SEMANAL

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
		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		

CONTROLE DE HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D

31

SEGUNDA

1

TERÇA

2

QUARTA

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

10

QUINTA

11

SEXTA

12

SÁBADO

13 DOMINGO

RELATÓRIO DA SEMANA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	TOTAL
HORAS								
VÍDEOS								
REVISITAS								
PUBLIC.								

31

QUINTA

1

SEXTA

2

SÁBADO

3 DOMINGO

CLIQUE MUSICAL:

EXPERIÊNCIAS E PONTOS ALTOS

A series of horizontal dashed lines for writing.

CONTROLE FINANCEIRO

RECEBIDOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS FIXOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

GASTOS VARIADOS

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL RECEBIDO

SALDO DO MÊS
TOTAL GASTO

SALDO

RESUMO DO MÊS

OBJETIVOS ALCANÇADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HORAS	
VÍDEOS	
REVISITAS	
PUBLICAÇÕES	
ESTUDOS	

motivos para agradecer

textos e frases marcantes

melhorar

ANOTAÇÕES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

DADOS pessoais

Nome:

Endereço:

Bairro:

Complemento:

Cidade:

CEP: Estado:

Telefone: Celular:

E-mail:

Telefone em caso de Emergência:

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for writing the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for writing important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large grey rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large grey rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large grey rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large grey rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

[Large area with horizontal dashed lines for writing notes]

•PONTOS IMPORTANTES•

[Large shaded rectangular area for important points]

Vídeos

Nossa vida Cristã

ORADOR:

TEMA:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

•NOTAS•

TEMA:

[Empty rounded rectangular box for the topic]

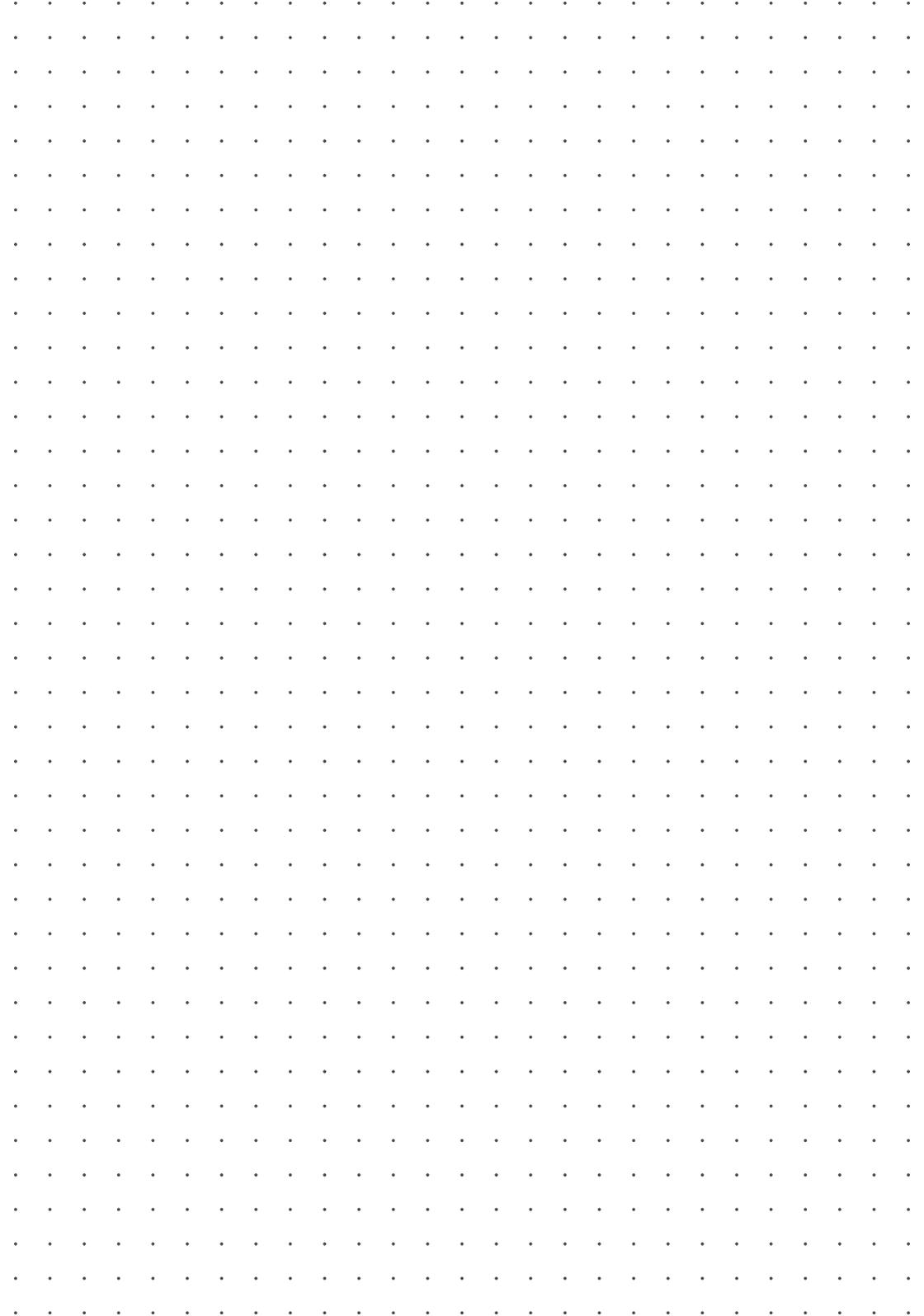
[Large area with horizontal dashed lines for writing]

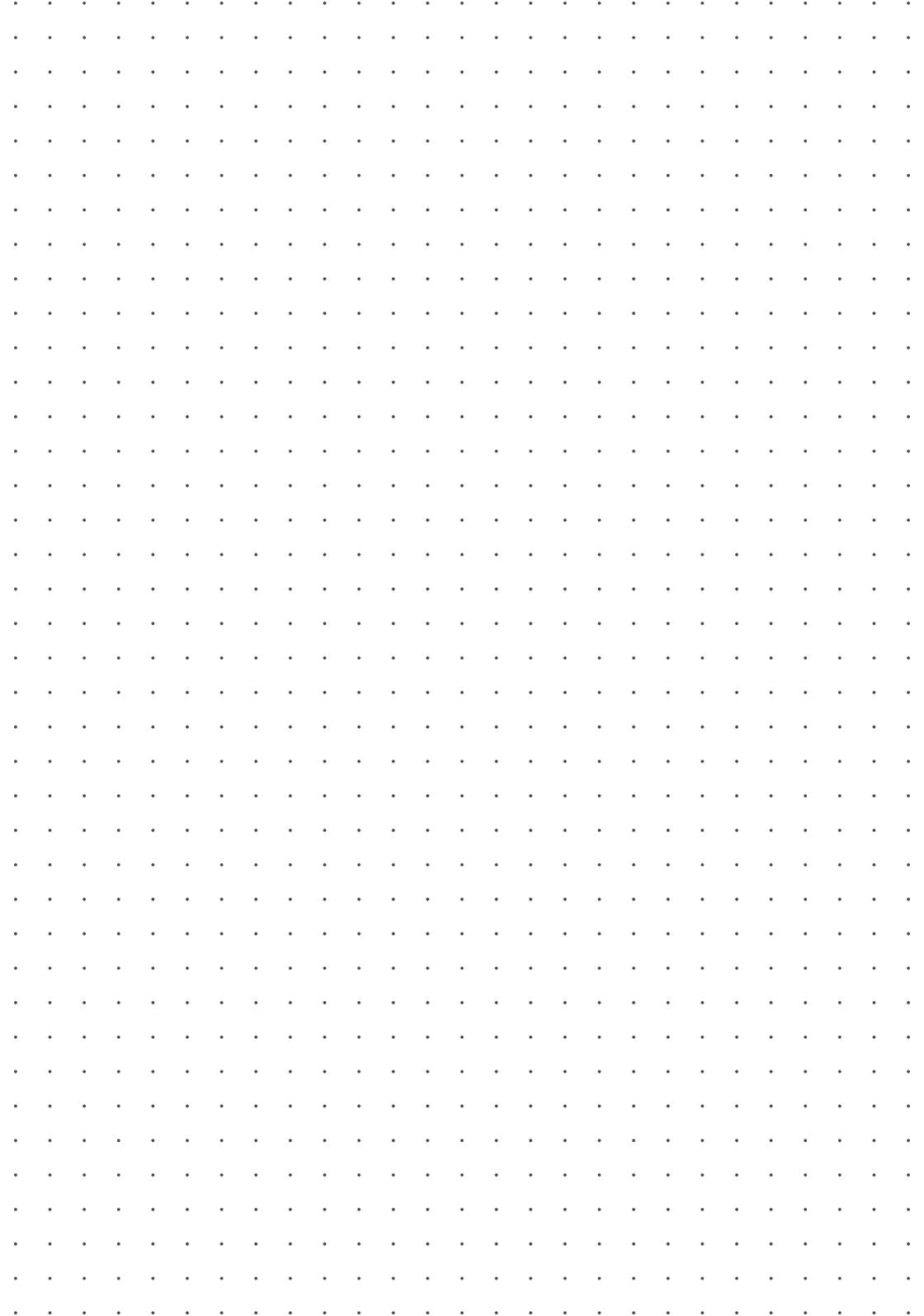
•PONTOS IMPORTANTES•

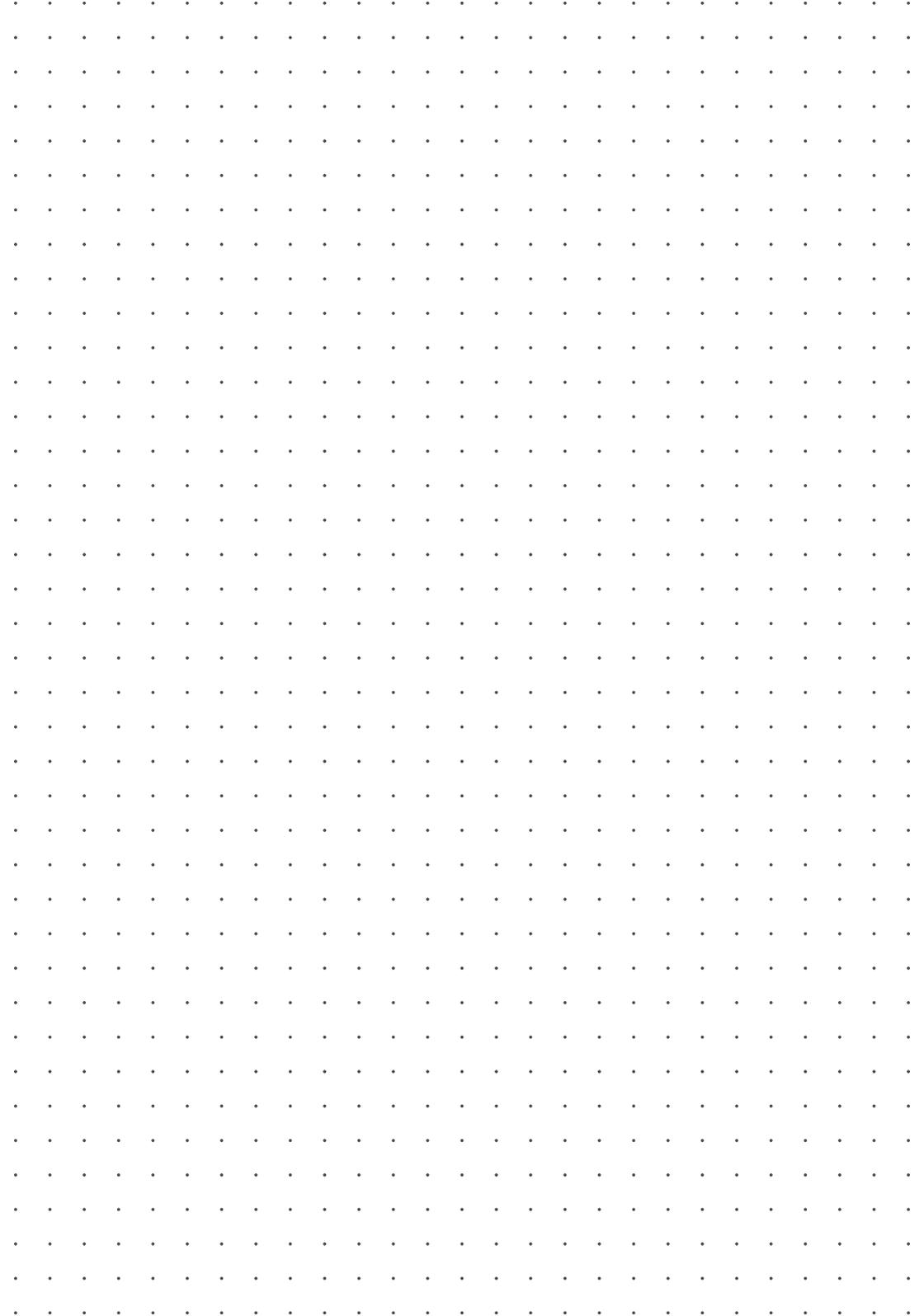
[Large shaded rectangular area for important points]

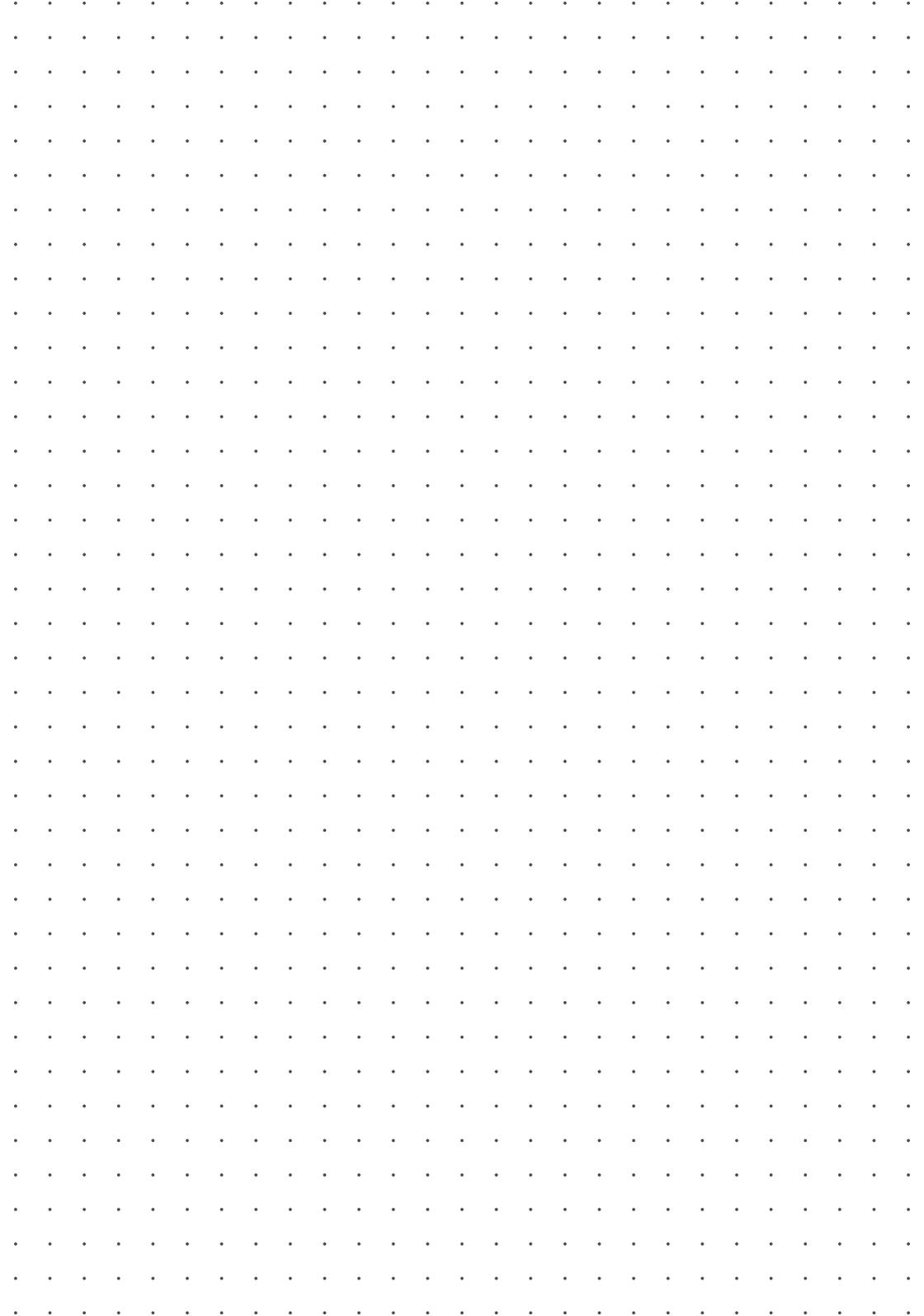
Vídeos

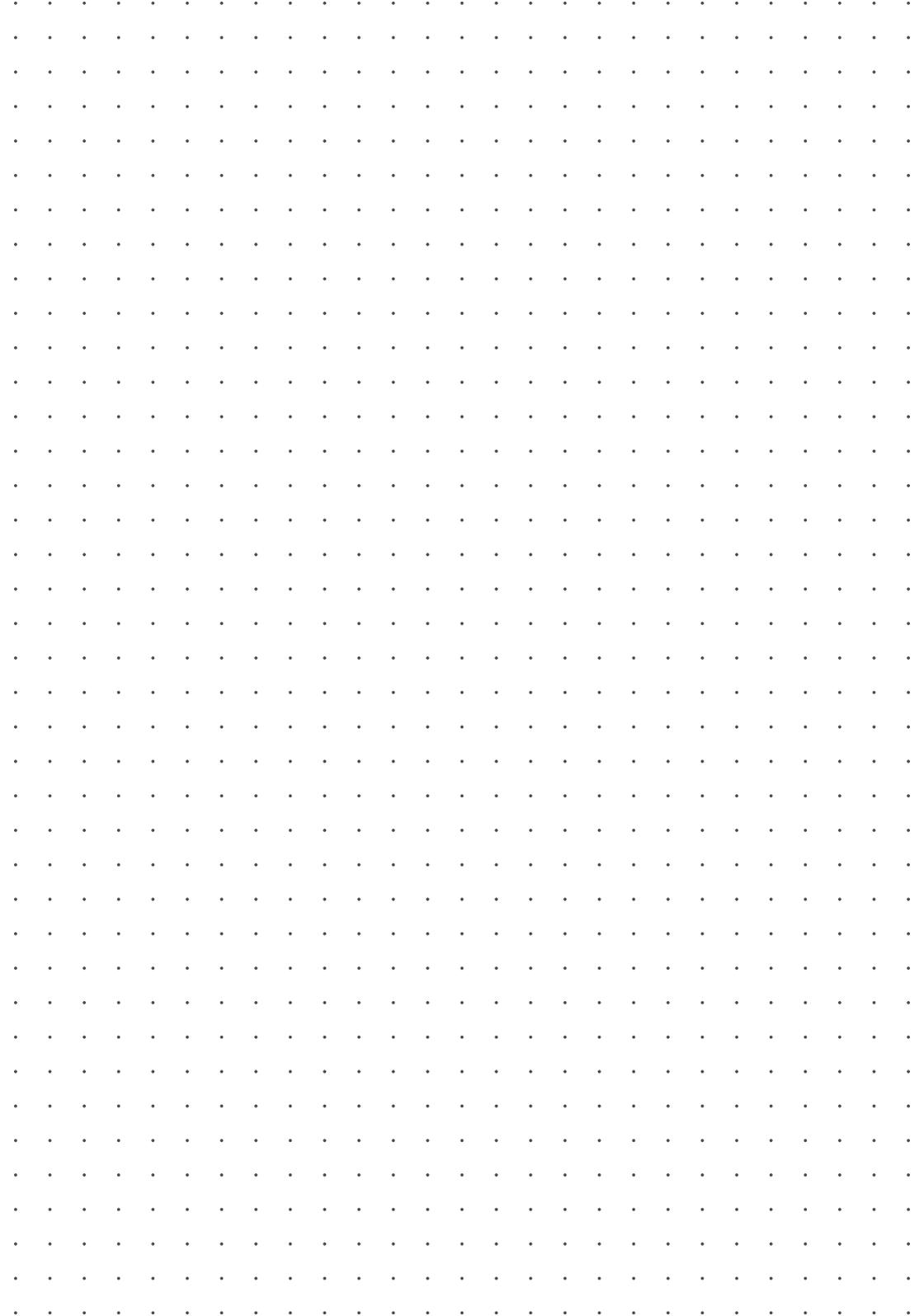
Nossa vida Cristã

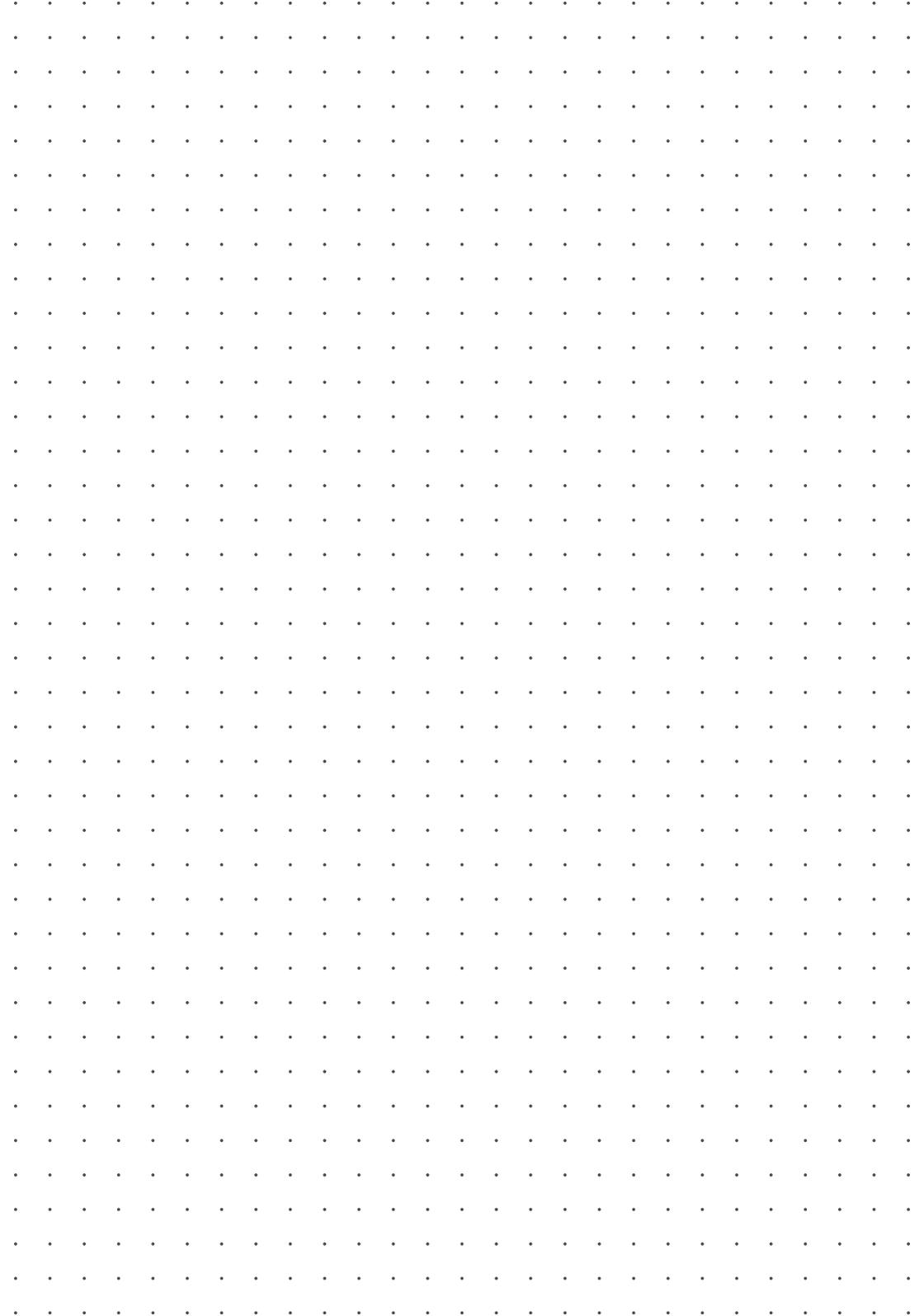












Esta Caderneta Pertence à:

Atenção!

Mantenha seu quadro de vacinas sempre em dia!

Leve esta caderneta sempre que houver uma campanha de vacinação.

Esta caderneta é muito importante, guarde-a junto com seus documentos. Em caso de emergência ou acidente, apresente ao médico(a).

Identificação

Nome: _____

_____ Data de Nasc.: / /

RG: _____ CPF: _____

Filho de _____

e _____

Cidade onde nasceu: _____ Estado: _____

Etnia: () Branca () Negra () Amarela

() Parda () Indígena () Outra: _____

Grupo Sanguíneo
Fator Rh

Problemas de Saúde

() Coração () Hipertensão () _____

() Diabetes () hemofilia () _____

Especificações sociais, étnicas ou culturais

() Família Cigana () Quilombola () Ribeirinha

() Indígena Residente em Aldeia/Reserva () Em situação de Rua

Especifique o povo/etnia: _____

() Outra Situação: _____

Informações de Atendimento

Cartão do SUS

O atendimento de saúde pública é realizado por meio de:

() UBS: _____

() ESF _____

() DSEI: _____

() Serviço Saúde:

Cartão do Convênio

O atendimento de saúde particular é realizado por meio de:

() particular () Empresarial

Nome do Convênio:

Tipo: () Quarto () Enfermaria

Seguro Viagem: () Sim () Não

Rede: () Nacional outros: _____

Obs.: _____

Anote aqui as suas mudanças de endereço

Novo Endereço

Rua/Av.: _____ N° _____

Complemento: _____ Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____

Localização: () Urbana () Rural () Outra: _____

Ponto de Referência: _____

Sua Família é acompanhada por: _____

UBS/ESF: _____

Serviço de Saúde: _____

Unidade Educacional: _____

CRAS: _____

Novo Endereço

Rua/Av.: _____ N° _____

Complemento: _____ Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____

Localização: () Urbana () Rural () Outra: _____

Ponto de Referência: _____

Sua Família é acompanhada por: _____

UBS/ESF: _____

Serviço de Saúde: _____

Unidade Educacional: _____

CRAS: _____

Novo Endereço

Rua/Av.: _____ N° _____

Complemento: _____ Bairro: _____

Cidade: _____ Estado: _____

Localização: () Urbana () Rural () Outra: _____

Ponto de Referência: _____

Sua Família é acompanhada por: _____

UBS/ESF: _____

Serviço de Saúde: _____

Unidade Educacional: _____

CRAS: _____

Em caso de Emergência

Alergias e/ou Condições Especiais: _____

Uso de Medicação Específica: () Não () Sim: _____

Avisar:

Nome: _____ Parentesco: _____
Tel.: _____
Endereço: _____

Nome: _____ Parentesco: _____
Tel.: _____
Endereço: _____

Nome: _____ Parentesco: _____
Tel.: _____
Endereço: _____

Nome: _____ Parentesco: _____
Tel.: _____
Endereço: _____

Nome: _____ Parentesco: _____
Tel.: _____
Endereço: _____

Assistência Social

Existem várias ações de Assistência Social que podem te auxiliar de alguma forma. Procure o **Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)** mais próximo da sua residência para obter informações e/ou verificar como você pode ser incluída em alguma ação tais como:

- **Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo** (grupo de convivência para várias faixas etárias/idades);
- **Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF)**, com atendimento e acompanhamento por Assistentes Sociais e Psicólogos;
- **Cadastro ou Atualização dos seus dados no Cadastro Único (CadÚnico)** para que seja possível participar de Programas Sociais;
- **Programa Bolsa Família**;
- **Benefício de Prestação Continuada (BPC)**, se tiver alguma pessoa na família que seja idosa e/ou possua alguma deficiência;
- **Benefício Eventual** - Auxílio nas situações de emergência e/ou calamidade pública, nascimento ou morte de algum membro da família.

Número de Identificação Social

(NIS)

Centros de Atendimento Social

SUAS - Sistema Único de Atendimento Social

Assegura o direito constitucional para crianças, adolescentes, idosos com deficiência e família em situação de vulnerabilidade/risco social.

CRAS - Centro de Referência de Atendimento Social

Cadastro de informações pessoais para participação em programas sociais

CREAS - Centro de Referência Especializado de Atendimento Social

Atende pessoas que vivenciam situações de violações de direitos ou de violências.



Controle de
Vacinas

Calendário de Vacinação

Vacina	Proteção Contra	Composição	Nº de Doses		Idade Recomendada
			Esquema Básico	Reforço	
Hepatite B (HB recombinante)	Hepatite B	Antígeno recombinante de superfície do vírus purificado	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com o histórico vacinal	_____	_____
Difteria e Tétano (dT)	Difteria e Tétano	Toxoides Diftérico e Tetânico purificados, inativada	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com o histórico vacinal	A cada 10 anos. Em caso de ferimento grave, reduzir para a cada 5 anos.	_____
Febre Amarela (Atenuada) (1)	Febre Amarela	Vírus Vivo Atenuado	Dose Única	Reforço, caso a pessoa tenha recebido uma dose da vacina antes de completar 5 anos de idade	_____
Sarampo, Caxumba, Rubéola (SCR) (2) (3)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	Vírus Vivo Atenuado	2 Doses: 1ª dose 20 aos 29 anos de idade 2ª dose 30 aos 59 anos de idade	_____	_____
Influenza (4)	Influenza	Vírus Fracionado Inativo	1 dose	Dose Anual	60 Anos
Pneumocócica 23-valente (Pncv 23) (5)	Meningites Bacterianas, Pneumonias, Sinusite, etc.	Polissacarídeo Capsular de 23 sorotipos pneumococos	1 dose	Se necessário, 5 anos APÓS a 1ª Dose	60 Anos

(1) A recomendação de vacinação contra FEBRE AMARELA é para todo Brasil, devendo seguir o esquema de acordo com as indicações da faixa etária e situação vacinal. Para pessoas a partir dos 60 anos o serviço de saúde deverá avaliar a pertinência da vacinação de acordo com o cenário epidemiológico da doença.

(2) As pessoas que tiverem esquema vacinal completo, independente da idade em que foram vacinadas, não precisam receber doses adicionais.

(3) Em caso de suspeita de sarampo e rubéola adquiridos, suspender a vacinação por um período mínimo de 6 meses. Em adultos de até 29 anos e profissionais de saúde (de qualquer idade), recomenda-se 2 doses da vacina SCR, com intervalo de 30 dias. Após a aplicação da vacina, recomenda-se não engravidar por um período mínimo de 30 dias.

para Adultos e Idosos

Intervalo Entre as Doses		Volume da Dose *	Via de Administração	Local de Aplicação	Agulha Hipodérmica Indicada (desc./mm)
Recomendado	Mínimo				
2ª dose: 1 mês após a 1ª dose aplicada 3ª dose: 6 meses após a 1ª dose aplicada	2ª dose: 1 mês após a 1ª dose aplicada 3ª dose: 4 meses após a 1ª dose aplicada	0,5ml ou 1ml a depender do laboratório produtor ou da idade da pessoa que vai receber a vacina	Intramuscular	Músculo deltoide	20 x 5,5 25 x 6 25 x7 30 x 7
60 Dias	30 Dias	0,5 ml	Intramuscular	Deltoide, Vasto lateral da coxa, Dorsoglúteo o Ventroglúteo	20 x 5,5 25 x 6 25 x7 30 x 7
_____	_____	0,5 ml	Subcutânea	Região Dltoideana	13 x 4,5
_____	30 Dias (caso haja 2doses)	0,5 ml	Subcutânea	Região Dltoideana	13 x 4,5
_____	_____	0,5 ml	Intramuscular	Músculo deltoide	20 x 5,5 25 x 6 25 x7 30 x 7
_____	_____	0,5 ml	Intramuscular	Músculo deltoide	20 x 5,5 25 x 6 25 x7 30 x 7

(4) É ofertada durante a Campanha Nacional de Vacinação contra Influenza (gripe), conforme os grupos prioritários definidos no Informe da Campanha.

(5) Esta vacina está indicada para pessoas a partir dos 60 anos de idade em condições clínicas especiais (acamados, hospitalizados ou institucionalizados) e população indígena a partir dos 5 anos de idade.

* Pode variar de acordo com o fabricante. verificar indicação na instituição Normativa do Calendário nacional de Vacinação.

Nome:

Data de Nasc.: / /

Hepatite B

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Tríplice Viral (SCR)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Febre Amarela

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Pnc 23

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

HPV

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

**dT (Difteria e Tétano)
1ª Dose**

Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Hepatite B

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Tríplice Viral (SCR)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Febre Amarela

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Pnc 23

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

HPV

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

**dT (Difteria e Tétano)
2ª Dose**

Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Influenza (Gripe)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Influenza (Gripe)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Influenza (Gripe)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Influenza (Gripe)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Influenza (Gripe)

Dose: / /
 Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

**dT (Difteria e Tétano)
3ª Dose**

Data: / /
 Lote:
 Lab. Prod.
 Unidade:
 Ass.:

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	/ /
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Registro de Outras Vacinas e Campanhas

Nome:

Data de Nasc.: / /

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	

Vacina:	
Dose:	/ /
Data:	/ /
Lote:	
Lab. Prod.	
Unidade:	
Ass.:	



Controle de
Medicamentos

Acesso a Medicamentos no SUS

A Assistência Farmacêutica do Sistema Único de Saúde (SUS) reúne um conjunto de ações voltadas para a promoção, a proteção e a recuperação da saúde, por meio da promoção do acesso aos medicamentos e do seu uso racional. A Assistência Farmacêutica disponibiliza gratuitamente os medicamentos presentes na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename), os quais estão assim organizados:

- O Componente Básico da Assistência Farmacêutica disponibiliza os medicamentos e insumos essenciais destinados ao atendimento dos agravos prevalentes e prioritários da Atenção Básica e está sob a responsabilidade dos municípios.
- O Componente Estratégico da Assistência Farmacêutica relaciona os medicamentos com diretrizes específicas para as doenças que fazem parte do escopo dos programas do Ministério da Saúde e está sob a responsabilidade dos municípios e dos governos estaduais.
- O Componente Especializado da Assistência Farmacêutica é uma estratégia de acesso a medicamentos, caracterizado pela busca da garantia da integralidade do tratamento medicamentoso, em nível ambulatorial, cujas linhas de cuidado estão definidas em Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas publicados pelo Ministério da Saúde.

A responsabilidade pelo atendimento é dos governos estaduais.

Mais informações sobre os Componentes da Assistência Farmacêutica podem ser acessados por meio da página eletrônica: <<http://www.saude.gov.br/medicamentos/>>.

Além dos Componentes da Assistência Farmacêutica, o SUS disponibiliza o Programa Farmácia Popular do Brasil, com o objetivo de ampliar o acesso aos medicamentos com um baixo custo à população. O programa possui uma rede própria de farmácias populares e uma parceria com as farmácias e drogarias da rede privada, chamada de “Aqui Tem Farmácia Popular”. Nesse programa são disponibilizados medicamentos e insumos na forma de copagamento ou gratuitos.

Medicamentos Disponíveis no “Aqui Tem Farmácia Popular”

Asma (gratuito) Salbutamol, Ipratrópio, Beclometasona.	Diabetes (gratuito) Glibenclamida, Metformina, Insulina NPH e Insulina Regular	Hipertensão (gratuito) Captopril, Enalapril, Propranolol, Atenolol, Hidroclorotiazida Losartana	Osteoporose (copagamento) Alendronato de sódio
Dislipidemia (copagamento) Sinvastatina	Glaucoma (copagamento) Timolol	Doença de Parkinson (copagamento) Carbidopa + Levodopa e Benserazida + Levodopa	Fralda geriátrica (copagamento)

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		

Medicamento:		
Serve Para:		
Quanto?	Quando?	Uso?
() _____ MLs	() Antes do Almoço	() Contínuo
() _____ Gotas	() Antes do Jantar	() Tratamento
() _____ Unidades	() de ____h em ____h	de _____ dias.
Obs:		



Agendamento de

Consultas

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:

Médico(a):	
Especialidade:	
Local: () UBS () Clínica () Hospital	
Endereço:	

	Médico(a):
	Especialidade:
	Local: () UBS () Clínica () Hospital
	Endereço:



Agendamento de

Exames

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

Exame:	
Jejum: () Não () Sim de _____ horas	
Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros	
Endereço:	

	Exame:
	Jejum: () Não () Sim de _____ horas
	Local: () Laboratório () Clínica () Hospital () UBS () Outros
	Endereço:

01 de janeiro
Domingo

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

02 de janeiro
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

03 de janeiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA



FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥





PLANEJAMENTO

04 de janeiro
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

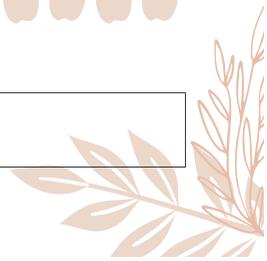
ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



05 de janeiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

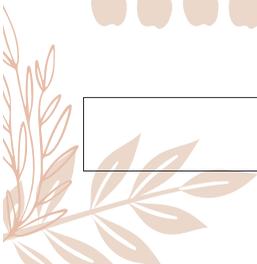
FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

06 de janeiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



07 de janeiro

Sábado

METAS DO DIA



08 de janeiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

09 de janeiro
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

10 de janeiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

11 de janeiro
Quarta-feira

METAS DO DIA



LEMBRAR



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

12 de janeiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM



NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

13 de janeiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



14 de janeiro

Sábado

METAS DO DIA



15 de janeiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

16 de janeiro
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

17 de janeiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

18 de janeiro
Quarta-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

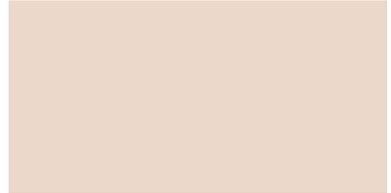
LEMBRAR



CAFÉ



ALMOÇO



JANTA



ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



19 de janeiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥





PLANEJAMENTO

20 de janeiro
Sexta-feira

METAS DO DIA



LEMBRAR



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

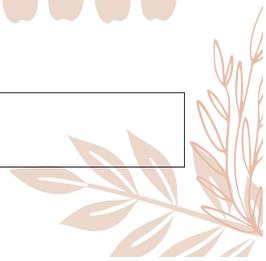
ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS





21 de janeiro

Sábado

METAS DO DIA



22 de janeiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

23 de janeiro
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

24 de janeiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

25 de janeiro
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

26 de janeiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA



FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

27 de janeiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



28 de janeiro
Sábado

METAS DO DIA



29 de janeiro
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

30 de janeiro
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

31 de janeiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥
_____ ♥
_____ ♥
_____ ♥
_____ ♥



PLANEJAMENTO

01 de fevereiro
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

02 de fevereiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

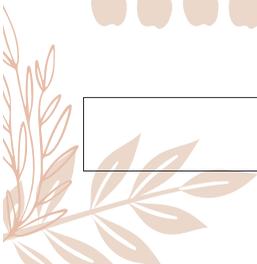
_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

03 de fevereiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



04 de fevereiro

Sábado

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

05 de fevereiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____





PLANEJAMENTO

06 de fevereiro
Segunda-feira

METAS DO DIA



	TAREFAS/COMPROMISSOS	FEITO
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



07 de fevereiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES





PLANEJAMENTO

08 de fevereiro
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

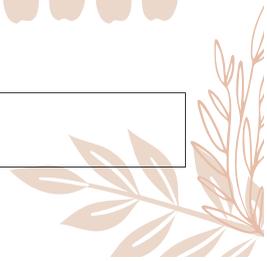
ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



09 de fevereiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM



NOTAS / INSPIRAÇÕES

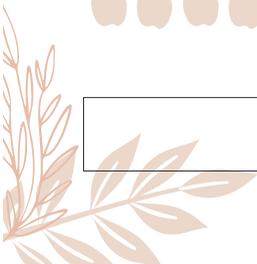
_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

10 de fevereiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



11 de fevereiro

Sábado

METAS DO DIA



12 de fevereiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____





PLANEJAMENTO

13 de fevereiro
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



14 de fevereiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES





PLANEJAMENTO

15 de fevereiro
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



16 de fevereiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

17 de fevereiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



18 de fevereiro

Sábado

METAS DO DIA



19 de fevereiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____





PLANEJAMENTO

20 de fevereiro
Segunda-feira

METAS DO DIA



	TAREFAS/COMPROMISSOS	FEITO
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



21 de fevereiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

22 de fevereiro
Quarta-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

23 de fevereiro
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

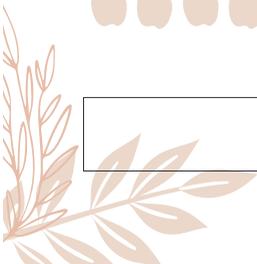
FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES





PLANEJAMENTO

24 de fevereiro
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS





25 de fevereiro

Sábado

METAS DO DIA



26 de fevereiro

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

27 de fevereiro
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

28 de fevereiro
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

01 de março
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

02 de março
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

03 de março
Sexta-feira

METAS DO DIA



	TAREFAS/COMPROMISSOS	FEITO
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

PLANEJAMENTO

06 de março
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

07 de março
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

08 de março
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

09 de março
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

10 de março
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



11 de março
Sábado

METAS DO DIA



12 de março
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

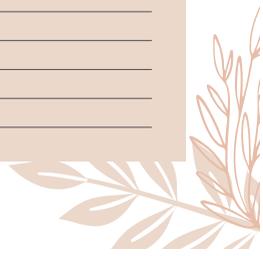
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

13 de março
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

14 de março
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

15 de março
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

16 de março
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

17 de março
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA



METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	_____	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	_____	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

20 de março
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

21 de março
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥





PLANEJAMENTO

22 de março
Quarta-feira

METAS DO DIA



	TAREFAS/COMPROMISSOS	FEITO
7:00 AM		■
8:00 AM		■
9:00 AM		■
10:00 AM		■
11:00 AM		■
12:00 PM		■
13:00 PM		■
14:00 PM		■
15:00 PM		■
16:00 PM		■
17:00 PM		■
18:00 PM		■
19:00 PM		■
20:00 PM		■
21:00 PM		■
22:00 PM		■
23:00 PM		■

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

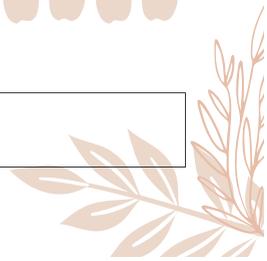
ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



23 de março
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

24 de março
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



25 de março
Sábado

METAS DO DIA



26 de março
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

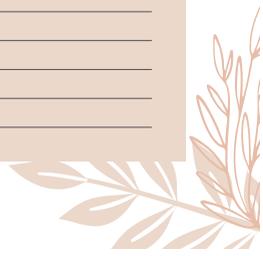
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

27 de março
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

28 de março
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥





PLANEJAMENTO

29 de março
Quarta-feira

METAS DO DIA



LEMBRAR



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



30 de março
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

31 de março
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



01 de abril
Sábado

METAS DO DIA



02 de abril
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

03 de abril
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

04 de abril
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

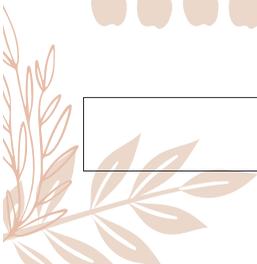
FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

05 de abril
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

06 de abril
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

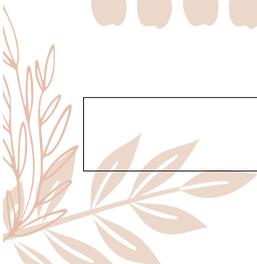
FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

07 de abril
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



08 de abril
Sábado

METAS DO DIA



09 de abril
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

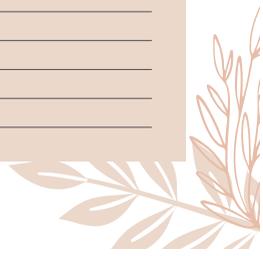
7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

10 de abril
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

11 de abril
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

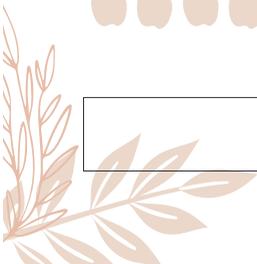
FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

12 de abril
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

13 de abril
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

METAS DO DIA



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM



NOTAS / INSPIRAÇÕES

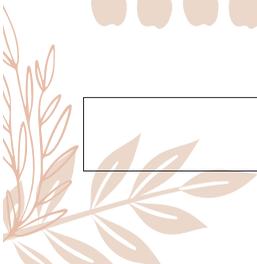
_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

14 de abril
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



15 de abril
Sábado

METAS DO DIA



16 de abril
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

17 de abril
Segunda-feira

METAS DO DIA



LEMBRAR



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

18 de abril
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM



NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

19 de abril
Quarta-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<hr/>	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

20 de abril
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA



FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

21 de abril
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



22 de abril
Sábado

METAS DO DIA



23 de abril
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

24 de abril
Segunda-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

25 de abril
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO	TAREFAS/COMPROMISSOS	
<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM



NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

26 de abril
Quarta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

27 de abril
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA



FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

28 de abril
Sexta-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



29 de abril
Sábado

METAS DO DIA



30 de abril
Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



PLANEJAMENTO

01 de maio
Segunda-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

02 de maio
Terça-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥

_____ ♥



PLANEJAMENTO

03 de maio
Quarta-feira

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM	<input type="checkbox"/>
8:00 AM	<input type="checkbox"/>
9:00 AM	<input type="checkbox"/>
10:00 AM	<input type="checkbox"/>
11:00 AM	<input type="checkbox"/>
12:00 PM	<input type="checkbox"/>
13:00 PM	<input type="checkbox"/>
14:00 PM	<input type="checkbox"/>
15:00 PM	<input type="checkbox"/>
16:00 PM	<input type="checkbox"/>
17:00 PM	<input type="checkbox"/>
18:00 PM	<input type="checkbox"/>
19:00 PM	<input type="checkbox"/>
20:00 PM	<input type="checkbox"/>
21:00 PM	<input type="checkbox"/>
22:00 PM	<input type="checkbox"/>
23:00 PM	<input type="checkbox"/>

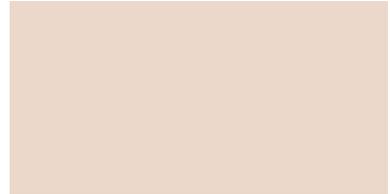
NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ



ALMOÇO



JANTA



ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



04 de maio
Quinta-feira

PLANEJAMENTO



LEMBRAR

!

CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS

METAS DO DIA

FEITO

TAREFAS/COMPROMISSOS



<input type="checkbox"/>		7:00 AM
<input type="checkbox"/>		8:00 AM
<input type="checkbox"/>		9:00 AM
<input type="checkbox"/>		10:00 AM
<input type="checkbox"/>		11:00 AM
<input type="checkbox"/>		12:00 PM
<input type="checkbox"/>		13:00 PM
<input type="checkbox"/>		14:00 PM
<input type="checkbox"/>		15:00 PM
<input type="checkbox"/>		16:00 PM
<input type="checkbox"/>		17:00 PM
<input type="checkbox"/>		18:00 PM
<input type="checkbox"/>		19:00 PM
<input type="checkbox"/>		20:00 PM
<input type="checkbox"/>		21:00 PM
<input type="checkbox"/>		22:00 PM
<input type="checkbox"/>		23:00 PM

NOTAS / INSPIRAÇÕES



PLANEJAMENTO

05 de maio
Sexta-feira

METAS DO DIA





TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

LEMBRAR



CAFÉ

ALMOÇO

JANTA

ÁGUA



FRUTA / VEGETAL



EXERCÍCIOS



06 de maio

Sábado

METAS DO DIA



07 de maio

Domingo

METAS DO DIA



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>



TAREFAS/COMPROMISSOS

FEITO

7:00 AM		<input type="checkbox"/>
8:00 AM		<input type="checkbox"/>
9:00 AM		<input type="checkbox"/>
10:00 AM		<input type="checkbox"/>
11:00 AM		<input type="checkbox"/>
12:00 PM		<input type="checkbox"/>
13:00 PM		<input type="checkbox"/>
14:00 PM		<input type="checkbox"/>
15:00 PM		<input type="checkbox"/>
16:00 PM		<input type="checkbox"/>
17:00 PM		<input type="checkbox"/>
18:00 PM		<input type="checkbox"/>
19:00 PM		<input type="checkbox"/>
20:00 PM		<input type="checkbox"/>
21:00 PM		<input type="checkbox"/>
22:00 PM		<input type="checkbox"/>
23:00 PM		<input type="checkbox"/>

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTAS / INSPIRAÇÕES

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

