

EU POSSO:

- ♡ SER EU MESMO
- ♡ TER MEU TEMPO
- ♡ PEDIR AJUDA
- ♡ DESCANSAR
- ♡ TENTAR DE NOVO
- ♡ E BRILHAR!



♡
RESPEITO
EMPATIA
INCLUSÃO



DIFERENTE
NÃO É MENOS.
É ÚNICO.



MEU FONE,
MEU CONFORTO

MINHA ROTINA

- ☐ ACORDAR
- ☐ ALIMENTAÇÃO
- ☐ ATIVIDADE
- ☐ TEMPO CALMO
- ☐ DESCANSO
- ☐ SONO

MEU CADERNO
DE IDEIAS



∞
NEURODIVERSIDADE
É ORGULHO

MEU
ESPAÇO
SEGURO

HOJE EU ESCOLHO:

- ☒ CUIDAR DE MIM
- ☒ ACREDITAR EM MIM
- ☒ FAZER O MEU MELHOR
- ☒ SER FELIZ DO MEU JEITO



HIDRATAR
PARA
CUIDAR