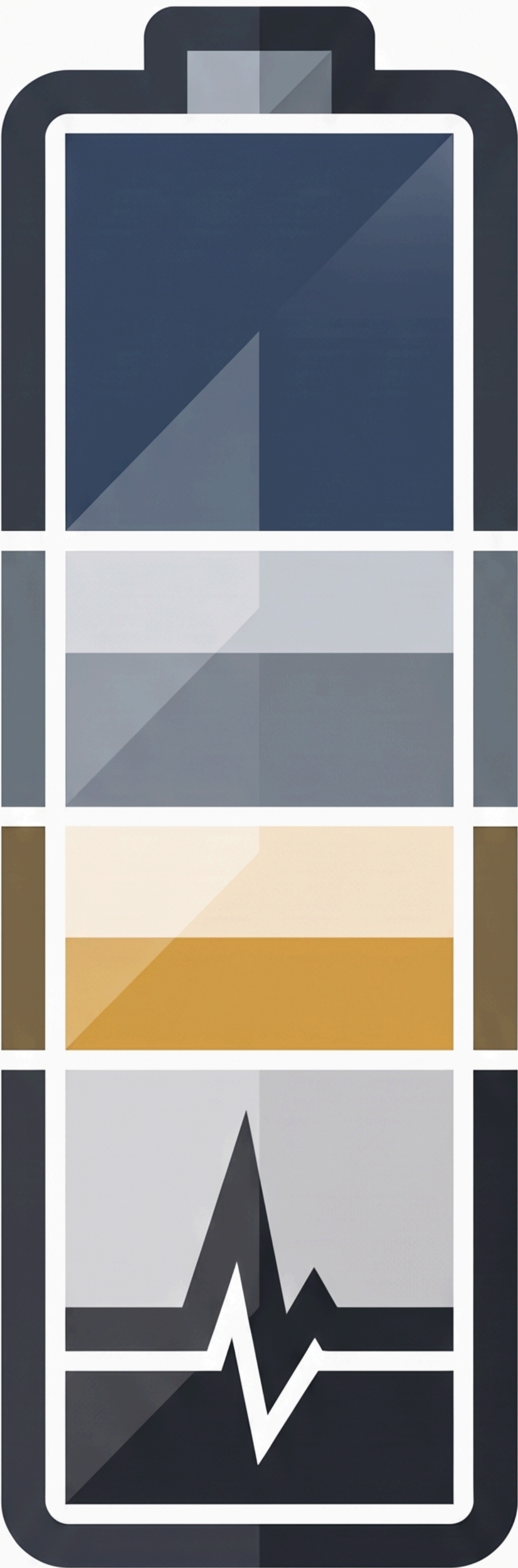


# Check-in de Bateria Emocional: Como está a tua energia hoje?

Uma ferramenta visual baseada na metáfora da bateria para monitorizar a energia psíquica. Este check-in ajuda a identificar rapidamente o nível de disponibilidade interpessoal e a necessidade de suporte ou autorregulação.



Níveis de Disponibilidade e Energia

## 100%: Motivado e Tranquilo

Sinto-me com energia total e focado para enfrentar as tarefas do dia.

## Modo Poupança: Ritmo Lento

Estou cansado; preciso de um ritmo mais calmo ou de um café.

## Alerta: Stress e Sobrecarga

O stress está elevado e a lista de tarefas começa a ser excessiva.

## SOS: Bateria Recarregável

Estou exausto. Lembra-te: está tudo bem em pedir ajuda e fazer uma pausa.

Cultura de Apoio Mútuo

“Ninguém precisa de carregar tudo sozinho.”

Apoia os teus colegas.  
Conversa. Respira.