

HAJA PACIÊNCIA (HISTÓRICA)



PLANNER 2022

Olá, assistente social!

É com muita satisfação (exaustas, mas cheias de amor e esperança) que entregamos a você o nosso Planner 2022.

Ele foi pensado para refletir sobre o quanto as questões que têm feito parte do nosso cotidiano profissional estão afetando a nossa saúde mental e a vida: crise sanitária e econômica, retirada de direitos, cortes nas políticas sociais, avanço do neoliberalismo e neoconservadorismo etc.

Mas também foi pensado como um guia, um instrumento capaz de te fazer pensar em todas as pausas necessárias. Organizar a rotina, incluir hábitos saudáveis, aprender a dizer não, marcar aquela cerveja.

E foi pensado principalmente para que cada página em branco escreva uma nova história de resistência, de luta, mas também de autocuidado e autoamor.

Afinal, antes de salvar o mundo (contém ironia), precisamos salvar a nós mesmas/os, né não?

O Serviço Social tem apontado caminhos importantes: estamos imprimindo a nossa perspectiva nas questões de saúde mental. Além dos aspectos subjetivos e psicológicos, sabemos o quanto as expressões da questão social afetam coletivamente a nossa mente, o nosso humor e o nosso bem-estar.

Que em 2022, você seja a sua maior prioridade! Mesmo com uma conjuntura difícil, que possamos nos unir em sonho, projeto e ação concreta. Que o Serviço Social que tanto acreditamos e que tanto tem sido protagonista das lutas deste país seja reconhecido com a importância que tem!

Bom planejamento. E um abraço bem apertado!

Gestão 2020-2023

**Da luta não me retiro: enfrento e resisto! (Natal)
Liberdade e luta (Seccional Mossoró)**

 cressrn.org.br

 [cressrn](https://www.facebook.com/cressrn)

 [cressrn](https://www.instagram.com/cressrn)

 [Cress_RN](https://twitter.com/Cress_RN)

 [Cress RN](https://www.youtube.com/CressRN)

2022

JANEIRO						
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					

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					

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		

ABRIL						
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

MAIO						
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				

JUNHO						
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		

JULHO						
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						

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			

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	

OUTUBRO						
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					

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			

DEZEMBRO						
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



Uma razão a mais pra ser anticapitalista
Te amo
e odeio tudo que te deixa triste.
Se o mundo com seus horários e famílias
e fábricas e latifúndios e missas
e classes sociais, dores e mais-valia
e meninas com hematomas
no lugar de sua alegria
insistir em te deixar triste,
apertando tua alma
com suas garras geladas,
teremos, então, que mudar o mundo.
Nenhum sistema que não é capaz
de abraçar com carinho a mulher que amo
e acolher generosamente minha amada classe
é digno de existir.
Está, então, decidido:
Vamos mudar o mundo,
transformá-lo de pedra em espelho
para que cada um, enfim, se reconheça.
Para que o trabalho não seja um meio de vida
para que a morte não seja o que mais a vida abriga
Para que o amor não seja uma exceção,
façamos agora uma grande e apaixonada revolução.

Mauro Iasi



JANEIRO / 01

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					



Não importa a área, o cargo ou o trabalho, férias são sempre férias. O período tão aguardado é garantido não somente pela Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), como pela própria Constituição Federal de 1988. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) entende que as férias são um direito essencial para garantir a segurança e a saúde do/a trabalhador/a. Como este direito tem sido assegurado a você? Como você tem aproveitado as suas férias?

01 - Confraternização Universal | 06 - Dia de Reis (feriado municipal em Natal) | 24 - Dia da Previdência Social e Dia da Fundação do MST | 29 - Dia Nac. da Visibilidade Trans



JANEIRO / 01

27 SEG	28 TER	29 QUA
30 QUI	31 SEX	01 SÁB
02 DOM		



JANEIRO / 01

03 SEG	04 TER	05 QUA
06 QUI	07 SEX	08 SÁB
09 DOM		



JANEIRO / 01

10 SEG	11 TER	12 QUA
13 QUI	14 SEX	15 SÁB
16 DOM		



JANEIRO / 01

17 SEG	18 TER	19 QUA
20 QUI	21 SEX	22 SÁB
23 DOM		



JANEIRO / 01

24 SEG	25 TER	26 QUA
27 QUI	28 SEX	29 SÁB
30 DOM		



JANEIRO / 01

31 | SEG

ANOTAÇÕES



FEVEREIRO / 02



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					

Que tal planejar a sua rotina dentro das suas possibilidades e sua realidade? Uma rotina tranquila pode ser a chave para a realização dos seus projetos pessoais sem sobrecarga. A lógica da produtividade a qualquer custo é "adoecedora" e não funciona para quase ninguém. Ter tempo para pausas e descansos e se livrar daquilo que você NÃO quer fazer são essenciais. Foque no que te faz bem e feliz e no que você acredita, revisitando seus valores pessoais e profissionais.



FEVEREIRO / 02

31 SEG	01 TER	02 QUA
03 QUI	04 SEX	05 SÁB
06 DOM		



FEVEREIRO / 02

07 SEG	08 TER	09 QUA
10 QUI	11 SEX	12 SÁB
13 DOM		



FEVEREIRO / 02

14 SEG	15 TER	16 QUA
17 QUI	18 SEX	19 SÁB
20 DOM		



FEVEREIRO / 02

21 SEG	22 TER	23 QUA
24 QUI	25 SEX	26 SÁB
27 DOM		



FEVEREIRO / 02

28 | SEG

ANOTAÇÕES



MARÇO / 03



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		

Parafrazeando a música, em março tem carnaval (tem car-na-val!). Para muitas/os brasileiras/os, uma manifestação de cultura, alegria, amor, liberdade e resistência. A pandemia tem nos tirado a purpurina e o direito de brincar amontoadas/os nas ruas das cidades, mas nosso brilho há de desfilar novamente! Carnaval é revolução e também política! Qual o seu bloco?

01 - Carnaval | 02 - Quarta de Cinzas | 08 - Dia Int. das Mulheres | 13 - Aprovação do Código de Ética da/o Assistente Social (1993) | 14 - Quatro Anos do Assassinato de Marielle Franco | 19 - Dia Mundial do Serviço Social | 21 - Dia Int. Contra a Discriminação Racial



MARÇO / 03

28 SEG	01 TER	02 QUA
03 QUI	04 SEX	05 SÁB
06 DOM		



MARÇO / 03

07 SEG	08 TER	09 QUA
10 QUI	11 SEX	12 SÁB
13 DOM		



MARÇO / 03

14 SEG	15 TER	16 QUA
17 QUI	18 SEX	19 SÁB
20 DOM		



MARÇO / 03

21 SEG	22 TER	23 QUA
24 QUI	25 SEX	26 SÁB
27 DOM		



MARÇO / 03

28 | SEG

29 | TER

30 | QUA

31 | QUI

ANOTAÇÕES



ABRIL / 04

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



Em muitos casos, passamos mais horas trabalhando do que em casa. É o seu caso? E como a ergonomia tem sido aplicada no seu espaço profissional? Esta ciência que estuda as condições de trabalho é fundamental para a saúde física e mental das/os trabalhadoras/es e também para a sua produtividade e segurança. Seu espaço de trabalho é compatível com as suas características e necessidades?

06 - Publicação da Política Nacional de Saúde Mental | 07 - Dia Mundial da Saúde | 15 - Paixão de Cristo | 17 - Páscoa, Dia Nac. de Luta pela Reforma Agrária e Dia Int. das Lutas Camponesas | 19 - Dia da Luta Indígena | 21 - Tiradentes | 28 - Dia Int. da Educação



ABRIL / 04

28 SEG	29 TER	30 QUA
31 QUI	01 SEX	02 SÁB
03 DOM		



ABRIL / 04

04 SEG	05 TER	06 QUA
07 QUI	08 SEX	09 SÁB
10 DOM		



ABRIL / 04

11 | SEG

12 | TER

13 | QUA

14 | QUI

15 | SEX

16 | SÁB

17 | DOM



ABRIL / 04

18 | SEG

19 | TER

20 | QUA

21 | QUI

22 | SEX

23 | SÁB

24 | DOM



ABRIL / 04

25 | SEG

26 | TER

27 | QUA

28 | QUI

29 | SEX

30 | SÁB

ANOTAÇÕES



Manda Notícias

No meio da pandemia ela me escreveu:
"manda notícias"!

Lembrei-me do poema de Álvaro Campos pois tenho vivido "com o mesmo sem vontade com que rasguei o ventre da minha mãe".

Lembrei-me também de quando me sentia uma igual, saía para ver lua com um vinho barato depois do ato, afinal, beijar a sua boca era a minha forma predileta de existir e se rebelar contra a moral.

Eu continuo querendo ser o que sentir, desejo continuar escolhendo a roupa que eu quiser e simplesmente ir. Já não temo apresentar o namorado ou namorada, e ser o motivo da piada.

Aqui, desejamos poder ir comprar o pão sem ter que passar por humilhação, perseguição...Entrar na loja e o alarme não avisar a minha cor e minha classe, estamos nesse nível de debate.

Nós também cansamos da solidão!

Em um país que se supera na violência e miséria,
LGBTfobia, racismo e genocídio! É o pirão brasileiro
da pátria nunca gentil aos oprimidos e famintos.

Meu corpo tem a cor e as feridas dessa pátria
de horror, mortes e magoas. Não sou de paz,
mas também não quero guerra...

Resistir é a minha obrigação, desde sempre.
Nesta e tantas outras eras.

Eu acho que vou dizer que ainda gosto de escrever cartas
daquelas que o poeta falou: "ridículas cartas de amor".
Aí que saudade desse tempo... E Há tempos não se fala
de amor.

Posso dizer que quero ir ao teatro e que vou roubar
seu beijo atrás do palco, amar de frente para o mar e ver
o dia amanhecer. Parece uma oração, mas é o que sonha
muitas pessoas como eu, como você...

Ainda assim, a esperança nasce, rasgando meu peito
de vontade e sonho de LIBERDADE!

Vou dizer a ela que eu sigo nessa
linha de frente! De mãos dadas, resistente
pois só assim quebramos as correntes!

Samya Martins





MAIO / 05



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				

Nós, assistentes sociais, temos um trabalho de cunho predominantemente intelectual. Mas e a nossa saúde física? Como você tem se cuidado? Sabemos que a rotina tem sido difícil e muitas vezes torna-se desafiador encontrar um tempo para a prática de exercícios físicos. Mas eles são fundamentais para a manutenção da vida. Movimente-se, procure algo que te dê prazer, comece aos poucos, busque orientação e supervisão. Nossos corpos e mentes agradecem!

01 - Dia Int. do/a Trabalhador/a | 15 - Dia da/o Assistente Social | 17 - Dia Int. do Combate à LGBTFobia | 18 - Dia Nac. da Luta Antimanicomial e Dia Nac. de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual Infantojuvenil | 25 - Dia da/o Trabalhadora/or Rural | 28 - Dia Int. de Luta Pela Saúde da Mulher



MAIO / 05

25 SEG	26 TER	27 QUA
28 QUI	29 SEX	30 SÁB
01 DOM		



MAIO / 05

02 SEG	03 TER	04 QUA
05 QUI	06 SEX	07 SÁB
08 DOM		



MAIO / 05

09 | SEG

10 | TER

11 | QUA

12 | QUI

13 | SEX

14 | SÁB

15 | DOM





MAIO / 05

16 SEG	17 TER	18 QUA
19 QUI	20 SEX	21 SÁB
22 DOM		



MAIO / 05

23 SEG	24 TER	25 QUA
26 QUI	27 SEX	28 SÁB
29 DOM		



MAIO / 05

30 | SEG

31 | TER

ANOTAÇÕES



JUNHO / 06



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		

O mundo digital conecta e torna a vida mais prática e dinâmica, é verdade. Mas o uso do celular e das redes sociais tem sido saudável na sua rotina? Você separa as redes sociais pessoais das profissionais? E antes de dormir, as telas tiram o seu sono? Planejar o uso destas ferramentas é importante para manter o equilíbrio do cotidiano. Seguir pessoas que te inspiram e tem rotinas, corpos e ideias parecidas com as suas também são uma maneira de evitar frustrações e ansiedade.

05 - Dia Mundial do Meio Ambiente | 07 - Publicação da Lei que Regulamenta a Profissão de Assistente Social | 12 - Dia Mundial de Combate ao Trabalho Infantil | 15 - Dia Mundial de Combate à Violência Contra a Pessoa Idosa | 16 - Corpus Christi | 21 - Dia Int. da Educação Não-sexista | 26 - Dia Int. de Luta Contra a Tortura e Dia Int. de Luta Contra o Abuso e o Tráfico de Drogas | 28 - Dia Mundial do Orgulho LGBTQI



JUNHO / 06

30 SEG	31 TER	01 QUA
02 QUI	03 SEX	04 SÁB
05 DOM		



JUNHO / 06

06 SEG	07 TER	08 QUA
09 QUI	10 SEX	11 SÁB
12 DOM		



JUNHO / 06

13 | SEG

14 | TER

15 | QUA

16 | QUI

17 | SEX

18 | SÁB

19 | DOM



JUNHO / 06

20 SEG	21 TER	22 QUA
23 QUI	24 SEX	25 SÁB
26 DOM		



JUNHO / 06

27 | SEG

28 | TER

29 | QUA

30 | QUI

ANOTAÇÕES



JULHO / 07

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						



O autocuidado tá ok? Você tem dedicado momentos do dia a atividades que te deem prazer? Pode ser criar e/ou ouvir uma playlist, acompanhar uma série, tomar um banho demorado com sais e velas, simplesmente ficar de pernas pro ar ou fazer uma chamada de vídeo com alguém querido que mora longe. Para algumas pessoas, por exemplo, a prática da meditação tem sido uma importante aliada contra o estresse e a ansiedade. Viver o tempo presente é uma das lições mais importantes que precisamos aprender.



JULHO / 07

27 SEG	28 TER	29 QUA
30 QUI	01 SEX	02 SÁB
03 DOM		



JULHO / 07

04 SEG	05 TER	06 QUA
07 QUI	08 SEX	09 SÁB
10 DOM		



JULHO / 07

11 SEG	12 TER	13 QUA
14 QUI	15 SEX	16 SÁB
17 DOM		



JULHO / 07

18 SEG	19 TER	20 QUA
21 QUI	22 SEX	23 SÁB
24 DOM		



JULHO / 07

25 SEG	26 TER	27 QUA
28 QUI	29 SEX	30 SÁB
31 DOM		



AGOSTO / 08

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			



Trabalhe com o que gosta e não terá que trabalhar nem um minuto. A frase pode até parecer atrativa para aquelas/es que defendem a produtividade exacerbada ou mesmo pelas/os que gostam do seu trabalho. Mas trabalho é trabalho. O não-trabalho deve ser um tempo livre e de lazer, direito garantido na Constituição. Como você tem refletido sobre este direito? O que você tem feito no seu tempo livre? O que você consome como lazer tem feito sentido?

07 - Sanção da Lei Maria da Penha | 11 - Dia da/o Estudante | 12 - Dia de Luta Contra a Violência no Campo | 19 - Dia de Luta do Movimento Nac. da População em Situação de Rua e Dia Nac. do Orgulho Lésbico | 26 - Publicação da Lei que Estabelece a Carga Horária de 30 Horas Semanais, Sem Redução Salarial, para Assistentes Sociais | 29 - Dia Nacional da Visibilidade Lésbica



AGOSTO / 08

01 SEG	02 TER	03 QUA
04 QUI	05 SEX	06 SÁB
07 DOM		



AGOSTO / 08

08 SEG	09 TER	10 QUA
11 QUI	12 SEX	13 SÁB
14 DOM		



AGOSTO / 08

15 SEG	16 TER	17 QUA
18 QUI	19 SEX	20 SÁB
21 DOM		



AGOSTO / 08

22 SEG	23 TER	24 QUA
25 QUI	26 SEX	27 SÁB
28 DOM		



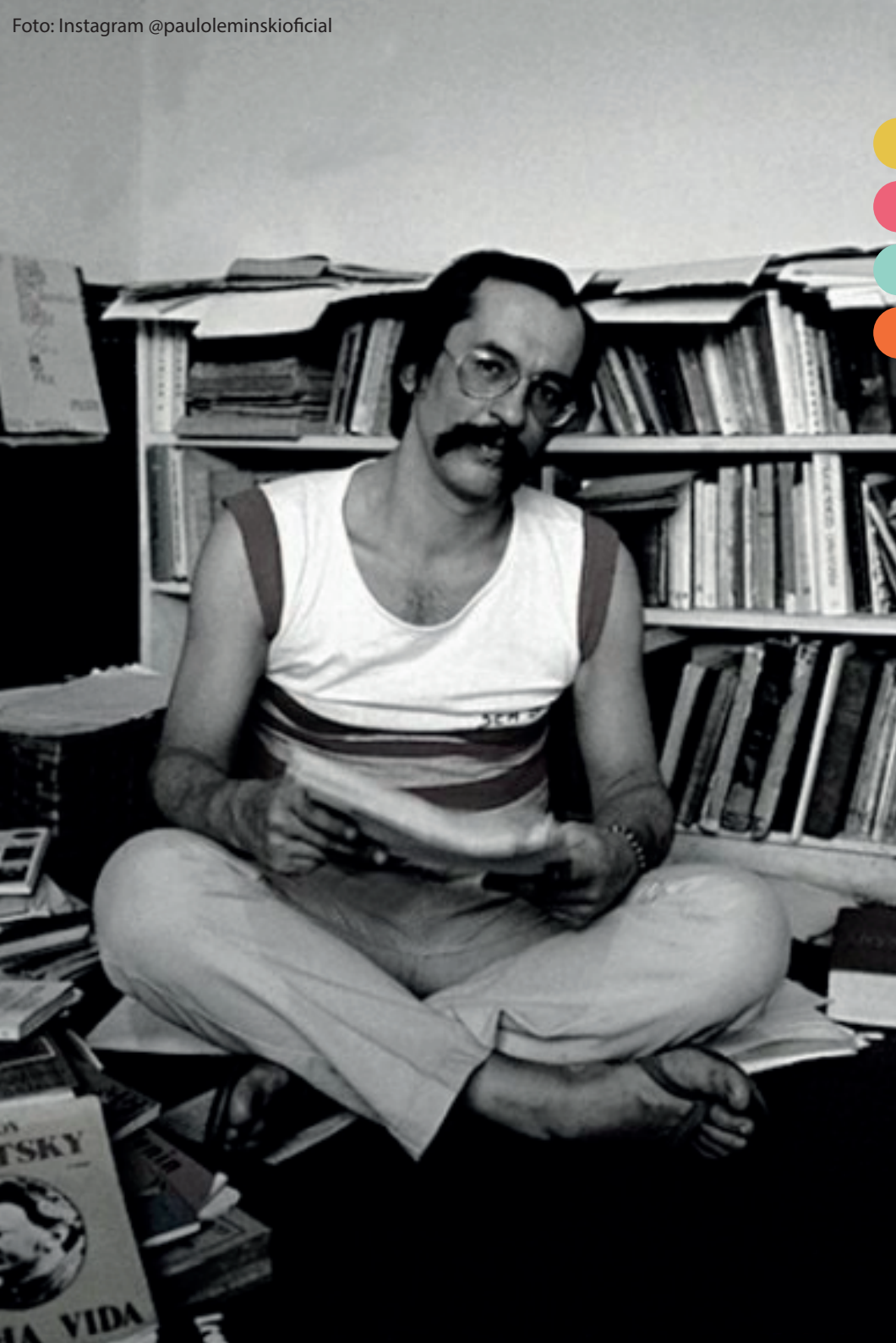
AGOSTO / 08

29 | SEG

30 | TER

31 | QUA

ANOTAÇÕES

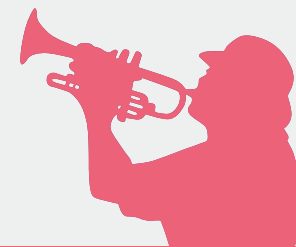


Disfarça, tem gente olhando,
Uns, olham pro alto,
cometas, luas, galáxias.
Outros, olham de banda,
lunetas, luars, sintaxes.
De frente ou de lado,
sempre tem gente olhando,
olhando ou sendo olhado.
Outros olham para baixo,
procurando algum vestígio
do tempo que a gente acha,
em busca do espaço perdido.
Raros olham para dentro,
já que dentro não tem nada.
Apenas um peso imenso,
a alma, esse conto de fada.

Paulo Leminski



SETEMBRO / 09



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	

A cultura (a arte, a música, a literatura, a dança, o teatro, o cinema etc.) é instância geradora de mediações de linguagem necessárias para a manutenção da saúde mental. A ampliação e diversidade da nossa experiência cultural são muito importantes para desenvolvermos a capacidade de escuta e habilidades protetivas em saúde mental. Elas "ensinam" como sofrer e como tratar o sofrimento no contexto coletivo e individual do cuidado de si. Como disse Ferreira Gullar, "a arte existe porque a vida não basta".

06 - Dia Int. de Luta pela Igualdade das Mulheres | 07 - Independência do Brasil e Grito das/os Excluídas/os | 21 - Dia Nac. de Luta das Pessoas com Deficiência | 23 - Dia Int. Contra a Exploração Sexual e o Tráfico de Mulheres e Crianças | 27 - Dia Nac. da Pessoa Idosa | 28 - Dia Latino-americano e Caribenho Pela Descriminalização e Legalização do Aborto | 30 - Libertação dos Escravos (feriado municipal em Mossoró)



SETEMBRO / 09

29 SEG	30 TER	31 QUA
01 QUI	02 SEX	03 SÁB
04 DOM		



SETEMBRO / 09

05 SEG	06 TER	07 QUA
08 QUI	09 SEX	10 SÁB
11 DOM		



SETEMBRO / 09

12 SEG	13 TER	14 QUA
15 QUI	16 SEX	17 SÁB
18 DOM		



SETEMBRO / 09

19 SEG	20 TER	21 QUA
22 QUI	23 SEX	24 SÁB
25 DOM		



SETEMBRO / 09

26 SEG	27 TER	28 QUA
29 QUI	30 SEX	

ANOTAÇÕES



OUTUBRO / 10



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					

Como tem sido a sua relação com a comida? Pensando nos padrões opressores de magreza e da sociedade capitalista do consumo de produtos e procedimentos estéticos, você se relaciona bem com o seu corpo? Manter uma alimentação equilibrada, mas sem privações, é um caminho importante para uma vida feliz e saudável. Dietas restritivas sem que você esteja doente podem aumentar a frustração e tirar um prazer importante da vida, que é se alimentar.

01 - Publicação do Estatuto da Pessoa Idosa | 03 - Mártires de Cunhaú e Uruaçu (feriado estadual) | 10 - Dia Nac. de Luta Contra a Violência à Mulher e Dia Mundial da Saúde Mental | 12 - Dia das Crianças e Dia de Nossa Senhora Aparecida | 15 - Dia da/o Professora/or | 17 - Dia Int. Para a Erradicação da Pobreza



OUTUBRO / 10

26 SEG	27 TER	28 QUA
29 QUI	30 SEX	01 SÁB
02 DOM		



OUTUBRO / 10

03 SEG	04 TER	05 QUA
06 QUI	07 SEX	08 SÁB
09 DOM		



OUTUBRO / 10

10 SEG	11 TER	12 QUA
13 QUI	14 SEX	15 SÁB
16 DOM		



OUTUBRO / 10

17 SEG	18 TER	19 QUA
20 QUI	21 SEX	22 SÁB
23 DOM		



OUTUBRO / 10

24 SEG	25 TER	26 QUA
27 QUI	28 SEX	29 SÁB
30 DOM		



OUTUBRO / 10

31 | SEG

ANOTAÇÕES



NOVEMBRO / 11



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			

As incertezas do país e do mundo quanto aos empregos e à economia, além de uma maior oferta de informações sobre finanças, tem despertado em muitas pessoas a necessidade de manter um orçamento equilibrado e fazer um planejamento financeiro. Como você lida com o dinheiro? Cada um/a tem sua própria forma de gastá-lo e organizá-lo, dependendo do perfil. A sua maneira de gerir as finanças tem sido compatível com os seus objetivos pessoais?

02 - Finados | 15 - Proclamação da República | 20 - Dia da Consciência Negra | 21 - Nossa Senhora da Apresentação (feriado municipal em Natal) | 25 - Dia Int. da Luta Contra a Violência à Mulher e Início dos 16 Dias de Ativismo Contra a Violência de Gênero



NOVEMBRO / 11

31 SEG	01 TER	02 QUA
03 QUI	04 SEX	05 SÁB
06 DOM		



NOVEMBRO / 11

07 SEG	08 TER	09 QUA
10 QUI	11 SEX	12 SÁB
13 DOM		



NOVEMBRO / 11

14 SEG	15 TER	16 QUA
17 QUI	18 SEX	19 SÁB
20 DOM		



NOVEMBRO / 11

21 SEG	22 TER	23 QUA
24 QUI	25 SEX	26 SÁB
27 DOM		



NOVEMBRO / 11

28 | SEG

29 | TER

30 | QUA

ANOTAÇÕES



DEZEMBRO / 12

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



O fim do ano chegou. Com ele, uma avaliação de como foi 2022 pessoal e coletivamente. Que tal fazer uma lista das suas conquistas? E para o próximo ano, tente listar as áreas que terão prioridade na sua vida, o que você NÃO quer ser e NÃO quer fazer, o seu foco. Esperamos que o Planner tenha ajudado a manter a calma nos dias mais desafiadores e tenha sido seu companheiro nos planejamentos necessários. Até 2023!

01 - Dia Mundial de Luta Contra a AIDS | 03 - Dia Int. da Pessoa com Deficiência | 07 - Publicação da Lei Orgânica da Assistência Social - LOAS (1993) | 10 - Dia Internacional dos Direitos Humanos | 13 - Santa Luzia (feriado municipal em Mossoró) | 19 - Estatuto da/o Índia/o | 25 - Natal



DEZEMBRO / 12

28 SEG	29 TER	30 QUA
01 QUI	02 SEX	03 SÁB
04 DOM		



DEZEMBRO / 12

05 SEG	06 TER	07 QUA
08 QUI	09 SEX	10 SÁB
11 DOM		



DEZEMBRO / 12

12 | SEG

13 | TER

14 | QUA

15 | QUI

16 | SEX

17 | SÁB

18 | DOM



DEZEMBRO / 12

19 SEG	20 TER	21 QUA
22 QUI	23 SEX	24 SÁB
25 DOM		



DEZEMBRO / 12

26 SEG	27 TER	28 QUA
29 QUI	30 SEX	31 SÁB

ANOTAÇÕES



Cotidiano em redes...

Ela ouviu músicas

Falou sobre sexo, amor, erotismo, traição, ouviu
Morricone e Otto

Tudo nesta desordem,

Pensou em suicídio e no gelo que acabou.

Deu uma pausa, lembrou dos amigos e fez suspense
como se não existisse nenhum.

Ela sempre foi assim: apocalíptica...

Deu mais um gole, leu mais uma poesia de Borges, Florbela...

mudou a música,

pensou, argumentou, reviveu, transbordou de sentimentos
bons e ruins

e foi despertando lembranças, cores, cirandas, lágrimas,
fossos.

Olhou-se no espelho e lembrou também que sempre
detestou Branca de Neve e sua ridícula pergunta
narcisista.

Viu seu relógio,

tinha que ir para cama sozinha, enlatar desejos.

Quis ficar mais um pouco acordada.

Foi pro face e achou tudo bélico demais,

Foi pro WhatsApp e ficou muda. E num rompante
xingou todo mundo pelo twitter

E para encerrar ainda gravou um vídeo do seu último escrito,
do seu último suspiro, do seu insulso sorriso pro youtube
que desmanchou o seu último silêncio.

O sono chegou e ela teve a singela e despretensiosa esperança
de poder ter um sonho bom...

Andréa Lima



2023

JANEIRO

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				

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				

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	

ABRIL

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						

MAIO

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			

JUNHO

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	

JULHO

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					

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	

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

OUTUBRO

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				

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		

DEZEMBRO

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						